84 07
23
т 1
наклейка
П

БІБЛІОТЕКА
С.В.Г.
№ 10858

ОЦК
XIX в. Б.Ф.
ЦВТ, Бьюкен, У.

10.858.

84 01/23

ПОЛНЫЙ И ВСЕОБЩІЙ
ДОМАШНІЙ
ЛЕЧЕБНИКЪ,

Сочиненный какъ для предохраненія здравія надежнѣйшими средствами, такъ и для пользованія болѣзней всякаго рода, съ показаніемъ причинъ, распознавательныхъ признаковъ, гнѣзда, оборотовъ, усилія и исхода оныхъ; также лекарствъ какъ повсюду предъ глазами нашими находящихся, такъ и продаваемыхъ въ Аптекахъ; наименованія оныхъ какъ Россійскими, такъ и Латинскими словами; доброты, времени, употребленія, количества и образа пріема и другихъ нужныхъ обстоятельствъ, въ пользу всякаго человѣка, какого бы онъ ни былъ состоянія и рода жизни и въ какихъ бы ни находился болѣзняхъ.

ТВОРЕНІЕ Г. БУХАНА.
Славнѣйшаго Англинскаго Врача.

Переводъ съ Французскаго изданія,
Обогащеннаго премногими примѣчаніями и объясненіями.

Изданіе Второе,
Исправленное и умноженное.

ТОМЪ ПЕРВЫЙ.

МОСКВА.
Въ Типографіи Семена Селивановскаго.
1809.

Съ одобренія Московскаго Гражданскаго Губернатора.

ГПИБ России
10052405

Гос. Историч. Научн. Б-ка
НКП РСФСР
Инвент. № 318739
196 г.

ПРЕДУВѢДОМЛЕНІЕ
ОТЪ ПЕРЕВОДЧИКА.

Домашній Лечебникъ, сочиненный на Англинскомъ языкѣ знаменитымъ Врачемъ Буханомъ, и переведенный почти на всѣ Европейскіе языки, издается въ свѣтъ на Россійскомъ языкѣ вторымъ тисненіемъ въ пользу любезныхъ соотчичей. Изъ всѣхъ переводовъ съ подлинника предпочтенъ Французской, обогащенный не токмо премногими примѣчаніями, служащими въ пользу человѣчества, объясненіями для удобнѣйшаго понятія и для отысканія нужныхъ правилъ оглавленіями, самимъ Сочинителемъ достойно похваленный, какъ-то мы увидимъ ниже сего.

Цѣль какъ самаго Сочинителя, такъ и Переводчика, есть повсемственная польза. Читатель самъ увидитъ, что не возможно было лучшимъ образомъ достигнуть Сочинителю своего конца, когда увидитъ, что онъ изыскивалъ и наблюдалъ всякаго состоянія людей, и особенно занимается сохраненіемъ здравія того класса гражданъ, которые по своей низкости оставались въ забвеніи и мракѣ, и которые по сей самой причинѣ имѣли неоспоримое право требовать наставленія въ сохраненіи ихъ здравія.

Желая подражать Г. Бухану, я за необходимый долгъ себѣ почелъ переводъ на Россійской языкъ сей книги издать по образцу Г. Доктора Дюпланиля, переводившаго подлинникъ на Французскій языкъ. Для достиженія же сего за нужное почелъ относиться къ Гг. Докторамъ опытнѣйшимъ и заслужившимъ всеобщее одобреніе въ сей столицѣ, и пользоваться ихъ обширными свѣдѣніями не токмо въ сомнительныхъ случаяхъ, но также и въ удачливѣйшемъ пользованіи наиболѣе свирѣпствующихъ въ Россійской Имперіи болѣзней.

Я согласенъ съ мнѣніемъ Г. Дюпланиля, что труды таковаго рода иногда не приносятъ удовольствія подъявшему оные, и къ вящшей досадѣ, бываютъ мѣтою злоязычничества; однако я не токмо не воспященъ сею преградою, но еще, изъ любви къ моимъ соотечественникамъ,

старался, сколько возможно, и самую Врачебную Науку сдѣлать легкою и простонародною посредствомъ перевода на Россійской языкъ названія болѣзней, Латинскими и Греческими словами до нынѣ называемыхъ, равно какъ частей человѣческаго тѣла, лѣкарствъ и проч. Симъ способомъ Домашній Лечебникъ будетъ ясенъ, вразумителенъ, и слѣдственно полезенъ воину, духовному, купцу, ремесленнику, земледѣльцу и всякаго состоянія человѣку.

Ежели же кто сомнѣвается въ искренности моего намѣренія, то пусть посмотритъ и вникнетъ въ мудрыя и убѣдительныя причины, на каковыхъ Сочинитель основывается въ Предисловіи и въ Введеніяхъ сего и Пятаго Тома. Онѣ столь сильны, что ежели я ихъ здѣсь буду повторять, то, кажется, не токмо не придамъ важности, но еще и ослаблю. Мое намѣреніе только въ томъ состоитъ, чтобъ дать читающему понятіе какъ о самомъ сочиненіи, такъ и о переводѣ.

Расходъ Домашняго Лечебника въ Англіи таковъ былъ, каковаго на другія книги почти не бывало. Семь изданій онаго вышло въ девять лѣтъ; покупка онаго наперерывъ не токмо въ Англіи, но и великой вывозъ въ другія просвѣщенныя государства; переводъ на Голландской, Италіянской, Французской, Нѣмецкой и прочіе языки, суть неоспоримыми доказательствами, что сія книга есть изъ малаго числа тѣхъ сочиненій, которыя въ своемъ родѣ составляютъ эпоху, и истинно могутъ назваться полезными всему человѣческому роду.

Кто будетъ читать со вниманіемъ сію книгу, тотъ не станетъ дивиться такому расходу оной. Онъ увидитъ, что изъ всѣхъ сочиненій, писанныхъ о здравіи и называющихся удобопонятными и приноровленными ко всякому человѣку, ни одного сыскать не можно, которое бы можно было основательно поставить наровнѣ съ симъ Домашнимъ Лечебникомъ какъ въ разсужденіи истинны началъ, мудрости правилъ, сообразности понятій, такъ и обилія въ оном заключающихся вещей. Наставленіе народу (Avis au peuple), сочиненное Г. Тиссотомъ, есть нынѣ одна книга, ограничивающаяся только изложеніемъ и пользованіемъ острыхъ болѣзней, которая кажется еще не достигла предполагаемой творцомъ ея цѣли, и можно сказать не обинуясь, что недостатокъ въ ней двухъ существенныхъ предметовъ, а именно здравіехраненія и пользованія долговременныхъ болѣзней, дѣлаетъ ее несовершенною.

Касательно же другихъ книгъ, имѣющихъ предметомъ здравіе, можно безъ пристрастія сказать, что онѣ, будучи расположены не по тому чертежу, по какому расположенъ сей Домашній Лѣчебникъ, еще и тѣмъ невыгодны, что по большой части писаны людьми, имѣвшими мало свѣдѣній во Врачебной Наукѣ, и такъ сказать, какъ бы сшиты изъ разныхъ лоскутковъ, вытянутыхъ изъ другихъ Писателей. Таковыя во Врачебной Наукѣ писанія, ежели не хорото будутъ соображены, или безъ разбора сплетены, бываютъ пагубны.

РАЗДѢЛЕНІЕ СОЧИНЕНІЯ.

Домашній Лечебникъ раздѣляется на двѣ части: въ Первой Сочинитель говоритъ о предохранительныхъ средствахъ здравія, имѣющихъ предметомъ двѣ вещи, а имянно: способы сохранять здравіе, и отвращать болѣзни; онъ назвалъ сію первую часть: *объ общихъ причинахъ болѣзней.* Во Второй же Части предлагаетъ онъ описаніе и пользованіе всѣхъ болѣзней, и назвалъ ее: *о болѣзняхъ.*

Г. Буханъ въ сей Первой части не токмо преподаетъ весьма мудрыя и принаровленныя ко всякому человѣку правила, какъ надлежитъ поступать съ *пищею, воздухомъ, тѣлодвиженіемъ* или *упражненіемъ* (съ предметами, хотя и обстоятельно описанными въ другихъ о сей части Врачебной Науки писавшихъ Сочинителяхъ, но тѣмъ не менѣе остающихся важными); но какъ его цѣль есть та, чтобъ дать знать о всѣхъ причинахъ болѣзней, каковымъ человѣкъ подвергается во всякое время и во всякихъ обстоятельствахъ жизни: то онъ обращаетъ сперва вниманіе Читателя на причины младенческихъ болѣзней, начиная съ самой минуты его рожденія, а по томъ доводя до того состоянія, въ которое онъ имѣетъ вступить. Не можно безъ сердечнаго соболѣзнованія и читать, колико младенецъ, нѣжный и слабый долженъ бороться не токмо противъ угнѣтающихъ его обстоятельствъ, но даже и противу берущихся хранить его жизнь и здравіе. По томъ Сочинитель пересматриваетъ и разбираетъ всѣ состоянія, всѣ ремесла; онъ доказываетъ, что хотя большая часть человѣческихъ упражненій часто бываютъ сами по себѣ причинами болѣзней, однако всегда состоитъ въ нашей власти удалить ихъ и не рѣдко еще обратить въ нашу пользу.

Послѣ сего разсматриваетъ онъ и говоритъ о *одеждѣ, снѣ, невоздержности, опрятности, или чистотѣ, заразѣ, различныхъ родахъ страстей, и обы-*

чайныхъ изпражненіяхъ, и о бѣдствіяхъ, происходящихъ отъ остановки или удержанія оныхъ въ тѣлѣ. Все, что онъ говоритъ въ сихъ послѣднихъ главахъ, предложено новымъ образомъ, и заслуживаетъ глубочайшее вниманіе всякаго человѣка, радѣющаго о собственномъ своемъ здравіи.

Сіи-то суть предметы, содержащіеся въ Первой части для подробнѣйшаго познанія коихъ Читатель можетъ справиться съ приложеннымъ на концѣ сего Тома оглавленіемъ. Сколь они ни многоразличны, однако нѣтъ изъ оныхъ ни одного, которой бы можно было опустить, или читать мелькомъ: всѣ они изображены съ одинаковымъ благоразуміемъ, и всѣ достойны глубокаго вниманія; потому что всѣ они одинаковой важности. Связь у Сочинителя какъ словотеченія, такъ и мыслей, проста, ясна и удобопостигаема. Съ одной стороны предлагается опасность, а съ другой средства избѣжать оной. Каждое его правило утверждается примѣрами, опытными наблюденіями и основательными разсужденіями моральными, физическими, а индѣ и анатомическими.

Вторая часть предлагаетъ свойства, причины, признаки или слѣдствія и пользованія каждой болѣзни; она содержитъ шестьдесятъ главъ, со включеніемъ прибавленныхъ Французскимъ Переводчикомъ, Г. Дюпланилемъ. Каждая глава раздѣляется на параграфы, которые весьма часто и сами раздробляются на члены, болѣе или менѣе умноженные и толкующіе каждый о какой нибудь болѣзни, принадлежащей къ роду той болѣзни, которая означена подъ главою. Главы I и II, служащія какъ бы введеніемъ въ слѣдующія, предлагаютъ общія понятія: первая о свойствѣ и пользованіи болѣзней, вторая о свойствѣ и пользованіи лихорадокъ. Надобно здѣсь напомянуть Читателю, что ежели онъ хочетъ съ пользою читать сіе сочиненіе, то никогда не долженъ выпускать изъ мысли сіи общія правила. Съ главы третей Сочинитель вступаетъ въ самую матерію. Я не буду здѣсь изчислять множество болѣзней, которыхъ Сочинителемъ представлена исторія и пользованіе; а отсылаю Читателя желающаго сіе знать къ концу тома Втораго, Третьяго и Четвертаго, гдѣ онъ найдетъ оглавленіе, могущее ему показать искомую вещь въ величайшей подробности.

Ходъ Г. Бухана въ сей Второй части также простъ, не запутанъ, ясенъ. Онъ всегда сперва опредѣляетъ, что есть упоминаемая болѣзнь, потомъ означаетъ ея мѣсто или гнѣздо. Будучи не великой охотникъ

до такъ называемыхъ Греческимъ словомъ ипоѳезесовъ или предположеній, онъ не долго мѣшкаетъ надъ именуемыми въ школахъ *причинами близкими* и *непосредственными;* но не забываетъ говорить о *причинахъ ясныхъ* и *отдаленныхъ,* могущихъ дѣло вывести наружу съ большею удобностію. Отъ причинъ болѣзней приступаетъ онъ къ признакамъ или слѣдствіямъ оныхъ, съ краткою ясностію описуемымъ; а отъ оныхъ къ пользованію, въ которомъ первое занимаетъ мѣсто діэта (или содержаніе самаго себя по всему Врачемъ предписанному наставленію): предметъ, слишкомъ пренебрегаемый и самыми писавшими во вкусѣ Г. Бухана Сочинителями; напослѣдокъ онъ преподаетъ средства предотвращать упоминаемую болѣзнь.

Практикамъ, прочитавшимъ со вниманіемъ сію вторую Часть, удобно можно будетъ разпознать чертежъ превосходнаго сочиненія Г. Літода, подъ названіемъ: Precis de la Medicine-Pratique. Подлинно, въ семъ Домашнемъ Лечебникѣ нѣтъ анатомическихъ наблюденій, толико возвысившихъ цѣну сочиненія Г. Літода; но сочиненію Г. Бухана они и несовмѣстны были. Какъ Precis de la Medicine-Pratique есть для каждаго Врача *картина, правило, памятникъ,* въ которомъ онъ можетъ видѣть однимъ взглядомъ, что должно дѣлать, и какъ поступать при всякихъ обстоятельствахъ жизни для сохраненія и возвращенія здравія; такъ Домашній Лечебникъ есть тоже для каждаго человѣка.

Таково есть сочиненіе, коего переводъ издаю я въ свѣтъ. Важность матеріи, правила мудрыя, свѣтоносныя и истинныя, въ ономъ заключающіяся; и желаніе быть полезнымъ моимъ соотечественникамъ, побудили меня преложить на нашъ языкъ сію книгу, приносящую честь какъ добродѣтельному и чувствительному сердцу, такъ уму и учености Г. Бухана. Щастливъ я буду, ежели Общество, одобривъ мое намѣреніе и причины, удостоитъ благосклоннаго приняпія моихъ посильныхъ трудовъ, употребленныхъ на переводъ сей книги: но щастіе мое несказанно умножится, когда всѣ мудрыя наставленія, служащія къ сохраненію здравія, въ точности исполнены и въ пользу человѣчества обращены будутъ.

Теперь остается мнѣ увѣдомить Читателя, что какъ Г. Дюпланиль, переведшій Англинской подлинникъ на Французской языкъ (съ котораго я нынѣ перевелъ), обогатилъ сію книгу многими полезными при-

мѣчаніями, а особливо во Второй части: то я за нужное почелъ, упомянувши объ оныхъ подробно, сдѣлать различительные знаки между текстомъ Г. Сочинителя и прибавленіями Г. Дюпланиля. Причины, побудившія сего послѣдняго прибавить многія примѣчанія и объясненія, толь важны, что заслуживаютъ занять здѣсь мѣсто.

Домашній Лечебникъ на тотъ конецъ и изданъ, чтобъ всякой человѣкъ, читая его, могъ разумѣть и безъ опасенія пользоваться; а какъ между читателями многіе могутъ найтися неимѣющіе никакого свѣдѣнія во Врачебной Наукѣ, находящіе при каждой строкѣ все страннымъ, по той причинѣ наипаче, что многія слова собственно относятся къ Врачебной Наукѣ, или взяты изъ мертвыхъ языковъ, а особливо въ разсужденіи наименованія устроенія человѣческаго тѣла, орудій онаго, или ими производимыхъ работъ, лекарствъ, составовъ и проч., а отъ сего они и немогутъ получить всей предполагаемой пользе: то Г. Дюпланиль за благо разсудилъ вступить въ подробнѣйшія исъясненія всего нужнаго и неудобопонятнаго для простолюдиновъ.

И такъ Г. Дюпланиль въ сей Первой части опредѣлилъ кратко, но ясно всѣ медицинскія слова, приводимыя въ анатомическомъ описаніи черевъ и орудій, упоминаемыхъ въ семъ сочиненіи, и далъ приспойное понятіе о главнѣйшихъ работахъ жизненнаго устройства, какъ-то: о кругообращеніи крови, дыханіи, пищевареніи, изверженіяхъ и проч. Сверхъ сего присоединилъ по мѣстамъ къ разсужденіямъ и наблюденіямъ Сочинителя и свои, когда они нужными ему казались; вынесъ на поля силу пунктовъ, и изъ сихъ означеній силы составилъ, такъ сказать, оглавленія, приложенныя къ концу каждаго тома.

Но Г. Дюпланиль распространился уже гораздо подалѣе во Второй части, толкующей о *практической Медицинѣ*, т. е. о дѣятельномъ врачеваніи, предлагающемъ способы пользовать болѣзни, или облегчать оныхъ припадки на время, когда онѣ остаются неизлѣчимыми. Сія отрасль Врачебной Науки есть безъ прекословія наиважнѣйшая, и такая, къ которой всѣ другія должны клониться. Въ самой вещи, свѣдѣніе болѣзней, свойства и послѣдствій ихъ припадковъ будетъ совершенно пустое, ежели изъ онаго не послѣдуетъ выпользованіе такой или иной болѣзни. Сіе-то выпользованіе, сіе-то уврачеваніе дѣлаетъ Лекаря человѣкомъ, обществу весьма нужнымъ и драгоцѣннымъ.

Намѣреніе Г. Бухана совсѣмъ не то, чтобъ всѣхъ Читателей сдѣлать практиками, докторами: его цѣль та, „чтобъ, такъ какъ самъ „онъ говоритъ, (смотри его Введеніе въ семъ первомъ Томѣ), каждаго „смысленнаго человѣка подвести и принаровить къ общимъ началамъ „Врачебной Науки на тотъ конецъ, дабы онъ въ своемъ состояніи могъ „получить возможную пользу, и научить не поддаваться разорителъ„нымъ и губительнымъ слѣдствіямъ невѣжества, суевѣрія, обмана и „шарлатанства.“ Но сія цѣль, предполагаемая всѣми друзьями человѣчества, цѣль самаго отца Врачевной Науки (Иппократа) (*), не можетъ достигнута быть, ежели Читатель не будетъ руководимъ по неизвѣстнымъ, по крайней мѣрѣ по почитаемымъ ему неизвѣстными, стезямъ.

И такъ Г. Дюпланиль за нужное почелъ сверхъ опредѣленія медицинскихъ словъ, встрѣчающихся въ Первой и Второй части, представить точное знаменовательное описаніе всѣхъ болѣзней, всѣхъ растеній и всѣхъ лекарствъ простыхъ и сложныхъ, предписанныхъ въ семъ сочиненіи. Изъ причинъ, приведенныхъ въ *введеніи во всеобщую Таблицу*, въ началѣ V Тома видна вся важность таковаго описанія на всеобщей Таблицѣ; ибо въ оной помѣщены не токмо трудныя слова Первой и Второй части, но всѣ также опредѣленія, всѣ описанія, коихъ множество за-

---

(*) Врачебную Науку нужно знать всякому человѣку, наипаче же тѣмъ, которые желаютъ, достигнувъ въ оной совершенства, сообщать оную другимъ. Что касается частно до меня, то я думаю, что Врачебная Наука имѣетъ величайшій союзъ съ Философіею; что и та и другая имѣютъ одно и то же начало, и что онѣ должны быть неразлучны. Въ самомъ дѣлѣ, не вѣдаемъ ли мы всѣ, что мудрость освобождаетъ душу отъ страстей? Но не согласны ли мы и въ томъ, что умоначертанія бываютъ яснѣе, а разсужденіе свѣжѣе и здравѣе тогда, когда доброе здравіе содержитъ душу и тѣло въ совершенномъ равновѣсіи? На семъ здравомъ разсужденіи основываясь, великіе умы всякимъ образомъ пекутся содержать себя въ семъ блаженномъ состояніи. Болѣзненное состояніе напротивъ того препятствуетъ душѣ съ бодростію возвыситься при изысканіи истины, какъ-то и опытъ доказываетъ; ибо боли тѣла знатно ослабляютъ силу души, коея дѣятельность по неволѣ должна уступить усиліямъ болѣзни, по причинѣ внутренней и взаимной зависимости сихъ двухъ частей нашего состава. — Иппократъ: *всѣмъ людямъ должно знать Врачебную Науку.*

Признаюсь, что я сіе Иппократово мѣсто болѣе протолковалъ, нежели перевелъ: но для лучшаго открытія Иппократовыхъ мыслей такъ мнѣ надлежало и поступить; я пишу не для однихъ Врачей, но для всѣхъ имѣющихъ читать сію книгу.

путало бы текстъ подлинника. А какъ всѣ такія слова поставлены азбучнымъ порядкомъ, то весьма удобно будетъ въ нуждѣ съ оными справляться.

Почему слова, для Читателя неудобопонятныя, какъ-то собственно до Врачебной Науки принадлежащія, означающія травы, лекарства, болѣзни и проч., напечатаны во всемъ сочиненіи *курсивными* или *косыми литерами*, дабы онъ, когда хочетъ полной оныхъ смыслъ понять, искалъ оныхъ въ упомянутой всеобщей Таблицѣ, единственно для вразумленія читающихъ сочиненной. Г. Дюпланиль выдумалъ сію отмѣну въ буквахъ для содѣланія такихъ словъ очевиднѣйшими, а по сему и Читателю примѣтнѣйшими, которой да благоволитъ справляться *со всеобщею Таблицею*, находящеюся въ Пятомъ томѣ, о каждомъ медицинскомъ словѣ, о растеніи, лекарствѣ простомъ и сложномъ (каковыя слова всѣ, какъ выше упомянуто, во всемъ сочиненіи напечатаны косыми литерами), встрѣчающемся въ продолженіи сей книги.

Далѣе, Г. Дюпланиль собралъ въ небольшое число страницъ примѣты или признаки, означающіе общія внутреннія болѣзни, т. е. такія болѣзни, которыя, по причинѣ неимѣнія твердаго для себя гнѣзда и неоказанія явнымъ образомъ причинъ, оныя произведшихъ, причиняютъ неизвѣстность и недоумѣніе въ наименованіи оныхъ. Онъ тутъ же присоединилъ признаки предшествующіе, т. е. предъизъявляющіе другія болѣзни, которыя хотя и имѣютъ порядочное себѣ гнѣздо, но еще требуютъ болѣе или менѣе дней для обнаруженія себя. Сей небольшой перечень предзначительныхъ *припадковъ* названъ Г. Дюпланилемъ *картиною признаковъ*, помѣщенною имъ въ началѣ Второй части. Впрочемъ онъ приводитъ сильныя причины, побудившія его къ сочиненію сей картины, въ *предувѣдомленіи* къ оной.

Наконецъ Г. Дюпланиль, имѣя и самъ обширное свѣдѣніе во Врачебной Наукѣ, нарочито распространилъ Сочинителевъ текстъ въ тѣхъ мѣстахъ, въ коихъ нужнымъ то казалось, точнѣйшимъ показаніемъ гнѣзда болѣзни и яснымъ открытіемъ причинъ, припадковъ и пользованія. Онъ еще сверьхъ того описалъ множество болѣзней, кои Сочинителемъ подлинника были опущены; и когда онѣ прямо относились къ какой нибудь Главѣ Сочинителя, то и помѣщены подъ оною, а въ другихъ случаяхъ сдѣланы на то имъ же особливыя Главы. Наконецъ вторая Часть окон-

чана имѣ нѣкоторыми разсужденіями *о предохранительныхъ средствахъ или о предосторожностяхъ.*

Весьма трудно, да и скучно входить въ мѣльчайшія подробности о сихъ прибавленіяхъ Г. Дюпланиля; потому что нѣтъ почти и страницы, на которой бы имѣ не помѣщено было въ подлинникѣ или выноски на полѣ, или особеннаго объяснительнаго выраженія, иногда члена, параграфа и цѣлыхъ главъ; но весьма не трудно распознать сіи прибавленія отъ текста Сочинителя.

Дюпланилевы примѣчанія, внизу текста писанныя, означены для отмѣны отъ Сочинителевыхъ Арабскими цыфрами: 1, 2, 3, 4, 5, 6, и проч., а собственно Сочинителевы, также подъ текстомъ писанныя, Латинскими буквами: a, b, c, d, e, f, и проч.; прочія прибавленія Г. Дюпланиля помѣщены въ самомъ текстѣ, для различія отъ коего поставлены они въ скобкахъ (). Примѣчанія же Переводчика на Россійской языкъ означены Греческими литерами: α, β, γ, δ, и проч.

Иной, можетъ быть, читая сіе Предувѣдомленіе, будетъ скучать, что столь пространно описываются сіи Г. Дюпланиля прибавленія (гораздо еще болѣе умноженныя при предписаніи лекарствъ, потому что въ оныхъ показывается точная минута употребленія такого или другаго лекарства, образъ онаго, пріемъ, и способъ, какъ надлежитъ оное принимать); но таковой долженъ привести себѣ на память, что цѣль какъ Сочинителя, такъ и Переводчика на Россійской языкъ есть та, чтобъ изъ его сочиненія, давъ предварительно точное онаго начертаніе, сдѣлать повсемѣстнымъ, т. е. всенароднымъ Лечебникомъ, но не вздорнымъ (каковыхъ лечебниковъ у нашихъ простыхъ людей множество валяется), а полнѣйшимъ, простѣйшимъ и удобопонятнѣйшимъ всякому читающему. По сей-то причинѣ столь часто повторяются примѣчанія, нужныя наставленія, совѣты, предохраненія, показанія мѣстъ въ текстѣ, назначеніе времени, количества, вещи, образа поступокъ и проч., дабы всякой человѣкъ могъ получить всю возможную пользу. Вотъ какой конецъ изданія сего моего перевода, для достиженія котораго я всемѣрно старался заимствовать свѣдѣнія и опыты отъ просвѣщеннѣйшихъ и человѣколюбивѣйшихъ Врачей сей столицы, знающихъ совершенно не токмо климаты обширной Россійской Имперіи, вліянія оныхъ на тѣло, сложенія и темпераменты, но и образъ жизни различныхъ классовъ лю-

дей, а по тому, ко благу Отечества, благоразумно пользующихъ страждущіе члены общества (*).

Здѣсь надлежало бы мнѣ кончить сіе Предувѣдомленіе, но по нещастію нахожу я двухъ сопротивниковъ сему сочиненію, и слѣдовательно моему переводу.

Нѣкоторые люди, знающіе Врачебную Науку, противополагаютъ свои возраженія на медицинскія сочиненія, издаваемыя для пользы всякаго человѣка. Сіи сочиненія, говорятъ они, не могутъ достигнуть своей цѣли по той причинѣ, что они слабо только намекаютъ о неболѣшомъ числѣ болѣзней, и по большой части состоятъ изъ рецептовъ или предписаній лекарствъ, которыя всегда бываютъ опасны для простолюдиновъ: потому что они не знаютъ совершенно, какъ съ оными и въ какомъ случаѣ поступать.

Но сіи упреки, можетъ быть и справедливо приписуемыя доселѣ вышедшимъ книгамъ такого же содержанія, могутъ ли основательно отнестися и къ сей? Мнѣ кажется, что нѣтъ: потому что она толкуетъ о всѣхъ болѣзняхъ (изключая только нѣкоторыя, да и то весьма рѣдкія, однако же здѣсь упоминаемыя, коихъ пользованіе предоставляется опытнѣйшимъ Врачамъ или Хирургамъ), и толкуетъ такимъ образомъ, что предписывая лекарство, показываетъ точно и случай, въ которомъ оно пригодно; и время, въ которое должно давать оное; и предосторожности при принимании его, и прочія нужныя обстоятельства. Сія книга одна можетъ похвалиться таковыми выгодами. Впрочемъ, чтобы ни говорили сіи господа, только гораздо лучше исполнять всякому человѣку хотя нѣкоторыя находящіяся въ сей книгѣ правила, нежели время отъ времени запуская безъ пользованія болѣзнь, дать ей наконецъ такую силу, что иногда и самый искусный Врачь пособить не можетъ, чему благовременно пособила бы одна только строка сего Лечебника. Мнѣ возразятъ еще, что иногда одна также строка погубить человѣка можетъ,

(*) Право благодарности заставляетъ меня упомянуть здѣсь имяна тѣхъ Гг. Наставниковъ моихъ какъ во Врачебной Наукѣ, такъ и въ исправнѣйшемъ переводѣ сего Лечебника, кои благодушно приняли на себя трудъ содѣйствовать къ преложенію совершеннѣйшимъ образомъ сего Лечебника на Россійской языкъ: оные суть Доктора: Г. Зыбелинъ, Г. Скіаданъ, Г. Керрестури; но я паче всего обязанъ любезнѣйшей привѣтливости и образу откровенія мыслей чистосердечнѣйшему, притомъ и основательнѣйшему, Г. Доктора Ѳедора Герасимовича Политковскаго.

ежели превратно разумѣема будетъ. — Я противъ сего не спорю; но не ожидаю того отъ сего Лечебника, какъ отъ такой книги, въ которой яснымъ и приноровленнымъ ко всякому понятію образомъ описываются болѣзни, образъ пользованія и всѣ нужныя обстоятельства во всемъ смыслѣ; а въ нужномъ случаѣ страждущіе опасными болѣзнями отсылаются къ просвѣщенному Врачу. Въ заключеніе сего пункта скажу, что лучше отъ чтенія сей книги быть самому себѣ Лекаремъ, нежели отъ невѣжества губителемъ самаго себя; что вредъ, могущій случайно произойти отъ чтенія сей книги, не долженъ прямо оной приписанъ быть, а неразумію читающихъ, или закону Природы; и что наконецъ самый сей вредъ (по неразумію человѣческому почти вездѣ неизбѣжный) можетъ наверстаться сторичною пользою другихъ смысленнѣйшихъ людей. Глупый не токмо описуемыя здѣсь, но и предлагаемыя самолично Врачемъ лекарства можетъ превратить въ ядъ; а умный человѣкъ, соображаяся съ предписаніями сими, можетъ и болѣзненное тѣло возставить, укрѣпить, и плачь премѣнить въ радость. Я знаю, что, по словамъ покойнаго Короля Прусскаго, Фридерика II, свѣтъ наполненъ дураками; но сія книга такого свойства, что и дураковъ можетъ умудрить, по крайней мѣрѣ въ пунктѣ, касающемся до сохраненія ихъ здравія.

Другіе люди, не токмо совсѣмъ незнающіе Врачебной Науки, но ни устроенія тѣла, ни жизненныхъ работъ, ни вліянія климатовъ и перемѣнъ воздуха на тѣло, ни причинъ болѣзней, ни силы лекарствъ, наконецъ ничего для здравія основательно полезнаго, однако же тщеславящіеся и сящеюся объ нихъ молвою, что они колдуны, чародѣи, заговорщики, дивные лекари, лекарки, опрыскивальщики, отговорщики и проч., а по такой молвѣ довѣренность легковѣрной черни во зло употребляющіе, болѣе всего препятствуютъ распространенію сего Лечебника, а по тому преднамѣреваемому его концу, т. е. общественной пользѣ. Нельзя довольно изобразить словами, сколько съ одной стороны наполненныя хвастовствомъ, разсказами и обманчивымъ увѣреніемъ рѣчи сихъ корыстолюбивыхъ шарлатановъ, а съ другой суевѣріе, невѣжество, слѣпота ума слушающихъ ихъ рѣчи, и буйственно повѣряющихъ жизнь свою въ смертоносныя ихъ руки, производятъ въ человѣческомъ родѣ опустошенія и бѣдствія. Я приведу здѣсь жалостный примѣръ, служащій словамъ моимъ доказательствомъ. Г. Лингенъ упоминаетъ въ своей Ле-

тописи, Томъ VII No 51, въ членѣ Бриссель, о усилившемся въ Нидерландахъ между простымъ народомъ въ осеннѣе время кровавомъ поносѣ. Онъ даетъ знать вопервыхъ, что не столько болѣзни, сколько сами больные, да помогавшія, или лучше сказать, умерщвлявшія ихъ старухи на выпользованіе оной были упорны. „Прежде леченія, такъ онъ гово„ритъ, надлежало бороться съ самымъ упорствомъ больныхъ, которое „паче всякихъ болѣзней неизцѣлимѣе между чернью и поселянами, а „особливо во время эпидемическихъ, т. е. повсемѣстныхъ болѣзней. Сіи „люди, продолжаетъ онъ, въ другихъ случаяхъ, а наипаче при разсказахъ „краснобаевъ толь легковѣрные, не только не внимали человѣколюби„вымъ и мудрымъ наставленіямъ Врачей, но всячески скудной свой умъ „истощевали на то, чтобъ отклонить отъ себя спасительныя имъ пред„лагаемыя врачевства. Что это? кричали они, рвотныя да слабитель„ныя! насъ и такъ уже болѣзнь сама истощила: такъ къ чему же эти „лекарства? Мы больны поносомъ, а вылечить хотятъ поносомъ же! — „Почему употребляли они желудкокрѣпительныя и вязательныя лекар„ства наисильнѣйшія; а все это происходило подъ надзираніемъ ста„рухъ, которымъ ченрь вездѣ предоставила право врачеванія. Мнѣ раз„сказывали, продолжаетъ тотъ же Писатель, такіе способы сего де„ревенскаго врачеванія, которые бы казались очень забавными, ежели бы „только не были смертоносны. Я здѣсь ихъ упомяну въ томъ намѣре„ніи, дабы истребить предразсудки. Въ тѣ времена видывали такихъ „матерей, которыя, отнимая обыкновенную пищу у нещастныхъ своихъ „малолѣтныхъ дѣтей, набивали ихъ желудокъ печеными яицами, при„правленными ренскимъ виномъ и уксусомъ; а другія ихъ кормили каш„кою, загущенною листами писчей бумаги: что изъ сего послѣдовало? „Нещастныя дѣти, будучи такимъ образомъ набиты, вскорѣ погибали!“

Ежели кто будетъ имѣть случай вызнать обстоятельнѣе нравы и жизнеповеденіе деревенскихъ жителей, тотъ увидитъ способы леченія гораздо страннѣйшіе, смѣшнѣйшіе, ужаснѣйшіе, пагубнѣйшіе. Иной лечитъ только лыкомъ, недавно содраннымъ съ молодой липки, хотя совсѣмъ не кстати; другой опрыскиваетъ студеною водою, взятою изъ какого нибудь извѣстнаго по нелѣпому несбыточному чудодѣйству колодца спящаго или еще отъ горячки бредящаго человѣка; третій даетъ мѣдныя опилки въ хлѣбѣ или питьѣ переломившему себѣ руку или ногу;

четвертой, собравъ росу, упавшую на пыльныя травы, или и по себѣ наполненную сѣрными и другими восходящими на воздухъ вредными частицами, даетъ оную пить больному; пятой дѣлаетъ взваръцъ изъ меду и неизвѣстныхъ ему травъ; шестой наговариваетъ и бормочетъ на воду, горячее вино, хлѣбъ и проч. Какіе вздоры! какія опасности! какія бѣдствія! Но не смотря на очевидной вредъ, простые деревенскіе жители сами въ бѣду валятся; и сіе тѣмъ паче, что дивные ихъ врачи хитро умѣютъ отъ себя отводить по достоинству заслуживаемыя укоризны тѣмъ предлогомъ, особливо въ неудачу! что де *это напущено;* что *надлежало бы попреже;* что *злой врагъ и теперь держитъ.* Вездѣ суевѣріе, обманъ, слѣпота!

Здѣсь я упомянулъ о деревенскихъ жителяхъ; но ежели приникнуть въ разные уголки многолюднѣйшихъ городовъ, даже и самыхъ столицъ, то и тамъ можно найти неправедно восхитившихъ себѣ честь и должность цѣлителей человѣчества, противниковъ государственнымъ законамъ и губителей своихъ согражданъ. Я разумѣю въ семъ мѣстѣ: 1) недавно выѣхавшихъ иностранцовъ, не одобренныхъ Медицинскою Коллегіею, однако же въ противность указамъ принимающихся лечить какими-то элексирами, капельками, бальзамами, уксусами и проч., хотя сіи составы или неизвѣстны, или непристойны и пагубны по нашему климату, тѣлосложенію и образу жизни. 2) Тѣхъ площадныхъ лекарей, коихъ дѣйствуетъ надъ простотою человѣческою болѣе молва, нежели искусство во Врачебной Наукѣ. Сіи практики еще бы сноснѣе были, ежели бы одобрены были Медицинскимъ Корпусомъ; но совсѣмъ тому противное случается. Пусть искуснѣйшіе Врачи разберутъ ихъ лекарства химически, или умозрительно, или относительно къ предполагаемой болѣзни: то они почувствуютъ или праведное негодованіе, или смѣхъ, или ужасъ. 3) Тѣхъ начетчиковъ медицинскихъ книгъ, а особливо худосообразныхъ рускихъ лечебниковъ, которые, нашедши въ оныхъ рецепты, совсѣмъ къ предполагаемой болѣзни непригодные, или не поняв оныхъ мысли по причинѣ неясности описанія, дерзновенно предпріемлютъ лечить болѣзни. 4) Вылечившихся отъ искусныхъ Лекарей, или списавшихъ лекарскіе рецепты, и вдругъ, невѣдомо откуда, присвоившихъ себѣ долгъ одобренныхъ Правительствомъ Врачей. Таковые люди, не зная различныхъ причинъ болѣзней, по большой части задавляютъ больнаго тѣми лекарствами, отъ коихъ сами получили пользу. Но можно ли од-

нимъ и тѣмъ же лекарствомъ пользовать больныхъ различнаго рода недугами? Можно ли однимъ только ножемъ очищать камни, пахать землю, рѣзать хлѣбъ, косить траву, рубить дерева, брить бороду и проч.? Я смѣю сказать, что таковымъ же образомъ нелѣпо и пагубно пособлять однимъ лекарствомъ не токмо различнымъ болѣзнямъ, но и одной (хотя бы она была и таковаго же свойства, отъ которой помощію просвѣщенныхъ Врачей избавился здѣсь разумѣемый практикъ); потому что не одинакова бываетъ причина оной, не одинаково тѣлосложеніе больнаго, не одинаковы другія обстоятельства, которыхъ здѣсь я не упоминаю. Нѣтъ ничего обыкновеннѣе, какъ видѣть знакомцовъ, совѣтующихъ больному употреблять такое-то и такое-то лекарство, яко предписанное самимъ Лекаремъ, и нѣкогда самому, дающему такой совѣтъ, помогшее; но нѣтъ же ничего обыкновеннѣе, какъ видѣть сіи лекарства, по причинѣ неодинаковаго свойства или больнаго, или болѣзни, остающіяся безполезными, или еще и пагубными. Сіи-то и симъ подобные люди препятствуютъ не токмо распространенію сего Лечебника, но и благонамѣреннѣйшимъ видамъ просвѣщеннѣйшихъ Врачей и самаго Правительства.

Дай Боже, чтобъ вмѣсто упомянутыхъ лечебниковъ въ рукахъ каждаго смысленнаго соотечественника, радѣющаго о своемъ и ближняго своего здравіи, находился сей сочиненный Г. Буханомъ Домашній Лечебникъ, яко полнѣйшій, яснѣйшій, основательнѣйшій, всѣми Врачами одобренный, принаровленный къ поняшію всякаго человѣка, и, что болѣе всего, выгоднѣйшій, по причинѣ одинаковаго почти Россійскосѣвернаго климата съ Англинскимъ, особенно Россіянамъ; а вмѣсто непросвѣщенныхъ и неодобренныхъ Правительствомъ лекарей, каждыя изъ соотечественниковъ, пользуяся мудрыми наставленіями, здѣсь предлагаемыми, и самъ себя обстоятельно испытывая, самаго себя былъ лекаремъ и спасителемъ; въ случаѣ же недоумѣнія относился къ посвятившимъ на сохраненіе здравія согражданъ время, труды и всю жизнь свою мужамъ.

О коль великое для меня и купно для всѣхъ истинныхъ сыновъ отечества будетъ удовольствіе, когда сія книга достигнетъ настоящаго своего конца; когда столь же драгоцѣнна и нужна явится моимъ соотечественникамъ, сколько она была иностранцамъ, которые наперерывъ ее расхватывали, такъ какъ я выше упомянулъ; когда простосердечные люди обрѣтутъ въ ней средство не токмо сохранять свое здравіе и пред-

отвращать болѣзни, но еще открывать невѣжество и шарлатанство обманщиковъ, не о сохраненіи здравія согражданъ, но о пекущихся, и, что чувствительнѣе всего для общества, погубляющихъ множество людей смертоносными своими лекарствами; когда истинные друзья человѣчества, почерпнувъ изъ оной свѣдѣнія, проспрутъ человѣколюбіе свое на подобныхъ себѣ угнѣтаемыхъ болѣзнями тѣла и ума; когда юные и несовершенно еще опытные, а только сбивчивыми примѣрами и неосновательными умозрѣніями водимые врачи, почерпнувъ изъ оной обширнѣйшія въ своей наукѣ свѣдѣнія, удобнѣе и безопаснѣе будутъ облегчать страждущее человѣчество; когда и самые сельскіе ученые Священники, назидая спасительнымъ словомъ души своихъ словесныхъ овецъ, не презрятъ и болящаго ихъ тѣла, а пріобрѣтши сію толь нужную, по отдаленности отъ городовъ, и слѣдовательно отъ Лекарей, книгу для деревенскихъ жителей, содѣлаются Врачами ихъ душъ и тѣлесъ!

Но всѣ истинные сыны отечества со мною порадуются, когда помѣщики будутъ воздавать за получаемыя отъ крестьянъ своихъ выгоды просвѣщеніемъ и показаніемъ различныхъ для нихъ пользъ и человѣколюбивымъ облегченіемъ ихъ болѣзней (къ чему паче всего послужитъ хотя не большая, но довольная домашняя аптека, а вмѣсто рецептовъ сія книга); когда всѣ содержатели заводовъ, фабрикъ и другихъ въ государствѣ нужныхъ рукомеслъ, неминуемо влекущихъ за собою разныхъ родовъ болѣзни, не токмо будутъ благоразумно распоряжать своими заведеніями, но, еще къ большему своему прибытку и ощутительной пользѣ общества, будутъ хранить здравіе своихъ служителей (а сіе тѣмъ удобнѣе можно исполнить, что въ семъ Лечебникѣ описываются всѣ болѣзни всякихъ рукомесленныхъ людей, и купно предлагаются способы пользованія особенно для каждой болѣзни); когда наконецъ всѣ одаренные природнымъ ума просвѣщеніемъ, или получившіе оное посредствомъ наукъ, руководимые симъ Лечебникомъ, откроютъ доброту сердца своего и ума не токмо относительно къ самимъ себѣ, но и къ слѣпотствующей отъ невѣжества черни, а по тому почти на всякомъ шагу подвергающей себя опасностямъ, а иногда отъ малѣйшихъ причинъ погубляющей и здравіе свое и самую жизнь. Теперь остается мнѣ желать только исполненія моего чаянія.

***

СПОСОБЪ, КАКЪ ДОЛЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СИМЪ ДОМАШНИМЪ ЛЕЧЕБНИКОМЪ.

Сперва надлежитъ прочитать всю сію книгу, даже и вышеупомянутую *всеобщую таблицу*, для извѣстія всего изъ оной нужнаго, такъ сказать, сока, и для сообразованія въ себѣ яснаго умоначертанія о пособіяхъ и пользѣ, изъ оной могущей произойти или самому себѣ, или предполагаемому другому больному, коего желательно сохранить здравіе.

Читатель увидитъ, что Первая часть оной есть такой показатель пути, котораго желающему сохранить здравіе никогда не надлежитъ выпускать изъ вида. Каково бы ни было его имѣніе, должность и упражненіе, только онъ найдетъ въ оной или поправку для своего жизнеповеденія, или одобреніе онаго, естьли оно съ разумомъ сходно было.

Онъ также примѣтитъ, что Вторая часть требуетъ не только глубокомысленнаго вниманія, но также приложенія или примѣненія описываемаго къ такой и такой болѣзни, дабы чрезъ то, почерпнувъ свѣдѣніе о множествѣ удручающихъ человѣческій родъ болѣзней, надежнѣе могъ достигнуть похвальной своей цѣли. Особливо же надобно ему, такъ сказать, хватать и уловлять всѣ признаки, всѣ проявленія, оказывающіяся въ лихорадкахъ мочныхъ или настоящихъ, дабы различить оныя отъ такой лихорадки, которая только что почитается лихорадкою, а въ самой вещи есть припадокъ другихъ болѣзней. Для достиженія сего конца надобно углубить безъ остатку умъ свой въ Главы, единственно пишущія о лихорадкахъ, каковы суть II, III, IV, VIII, X, XI, XIV и XV. По пріобрѣтеніи же нужныхъ свѣдѣній въ семъ случаѣ, онъ уже побѣдитъ большую половину трудностей, потому что лихорадки чаще всего бываютъ. По томъ надобно будетъ ему познать обыкновеннѣйшія болѣзни, какъ-то оспу, корь, грудной флюсъ (мокроту-харканіе), колотье въ бокахъ, воспаленіе живота, проспуду, различныхъ родовъ кашли, мышъ, колику, нервныя болѣзни, всѣ дѣтскія болѣзни, всѣ болѣзни женскія и проч. Наконецъ, по мѣрѣ, сколько будутъ ему встрѣчаться Главы, нужно ему познавать всѣ другія болѣзни одну послѣ другой. Тогда-то уже, т. е. по изученіи, по вызнаніи оныхъ и по ощущеніи въ себѣ спо-

собности къ распоряженію своихъ понятій и поставленію оныхъ въ приспойные классы, можетъ онъ предаться ощущенію того удовольствія, каковое бываетъ въ пользующихъ и пользующихся. Здѣсь излишно повторять, что всѣ слова, въ семъ сочиненіи напечатанныя косыми буквами, надобно искать во *всеобщей таблицѣ;* потому что тотъ, кто хочетъ познать вещь, не можетъ достигнуть своего намѣренія, естьли не узнаетъ значенія словъ, имѣющихъ и впредь встрѣчаться въ послѣдствіи сего сочиненія.

Предположивъ же, что Читатель въ состояніи уже находится смотрѣть со всѣхъ сторонъ на какую нибудь болѣзнь, вотъ какимъ образомъ долженъ онъ поступать какъ при смотрѣніи на пріемы Лекаря, призваннаго для пользованія какой нибудь болѣзни, такъ и при леченіи самаго себя, или другаго кого.

Сперва обстоятельно разсмотрѣвши больнаго и такимъ образомъ, какимъ предписывается въ Томѣ II, въ примѣчаніи 1 и 2 первой Главы, онъ повѣрить долженъ, снесшись съ находящеюся въ началѣ Втораго Тома картиною о признакахъ, сходны ли на больномъ знаки съ тѣми, каковые должна та болѣзнь представлять: ежели онъ не найдетъ таковаго сходства, то долженъ далѣе прочесть различные члены той же картины, и тогда только отложить книгу, когда увѣрится о семъ сходствѣ. Тогда надобно ему искать главу, параграфъ или членъ, толкующій о той болѣзни и означенной въ сей картинѣ; по отысканіи надобно еще повѣрить, снесшись съ подробнымъ описаніемъ, предполагаемымъ въ той главѣ, параграфѣ или членѣ, сходна ли большая часть между собою знаковъ какъ въ книгѣ описуемыхъ, такъ и на больномъ примѣчаемыхъ; и когда увидитъ таковое сходство, то уже не будетъ сомнѣваться въ знаніи и названіи болѣзни настоящимъ ея именемъ.

Я говорю большая часть; потому что и два больные, хотя страждущіе тою же болѣзнію, но однакожъ не показываютъ точно такихъ же признаковъ во всей ихъ цѣльности или полности; но они представляютъ всегда тѣ признаки, кои называются характерическими (непремѣнными), такъ какъ дано о томъ знать въ приложенномъ предъ картиною признаковъ предувѣдомленіи; и какъ каждой изъ сихъ признаковъ означенъ еще и объясненіемъ, то они всѣ Читателю весьма будутъ примѣтны.

Вотъ сколько надлежитъ имѣть вниманія, справокъ, отношеній, для достиженія до познанія болѣзни! Но нѣтъ ни одного человѣка, который бы не долженствовалъ чувствовать и нужды оныхъ; потому что естьли кто не станетъ примѣчать, и, такъ сказать, шагомъ итти за неизвѣстною, или по крайней мѣрѣ сомнительною болѣзнію: то не токмо не будетъ имѣть удачи, но еще, къ вящшему нещастію, можетъ быть, отягчитъ боль, а иногда и во гробъ вгонитъ того больнаго, которому хотѣлъ помочь. Кто не чувствуетъ въ себѣ способности, ни нужной бодрости духа къ таковому глубокомыслію и непрерывному вниманію, тотъ, отложивши намѣреніе помогать себѣ подобнымъ, долженъ держаться другихъ благихъ дѣлъ, въ коихъ имѣетъ нужду угнѣтенный тяжестію болѣзни человѣкъ: ему и тогда еще можно удовлетворить свое человѣколюбивое сердце.

Что жъ касается до такаго человѣка, которой безъ трудности можетъ собрать все касающееся до болѣзни (каковыхъ людей къ щастію человѣческаго рода не мало находится, и коихъ число по открывающемуся повсюду отъ наукъ просвѣщенію, день отъ дня возрастаетъ): то онъ прочетши параграфъ или членъ о причинахъ, долженъ искать во *всеобщей таблицѣ* члены: *дѣта, пищеупотребленіе* и *лекарства*, и прочесть ихъ для непоперянія изъ вида сихъ нужныхъ предметовъ. Далѣе, ежели больной будетъ младенецъ, то онъ долженъ искать въ той же *всеобщей таблицѣ* членъ: *младенцы;* ежели женщина, то членъ *женщины;* ежели рукомесленникъ или сидячій человѣкъ, то члены *рукомесленники* или *сидячіе люди;* ежели ученой человѣкъ, то членъ *ученые люди* и проч. Онъ долженъ читать сіи члены и тѣ мѣста сочиненія, къ которымъ они отсылаютъ, дабы имѣть всегда въ памяти предосторожности и нужные поступки при пользованіи такой или иной болѣзни; потому что въ каждомъ членѣ сей Таблицы собраны и показаны относящіяся до оной разсужденія, еще болѣе разсѣянныя въ самомъ сочиненіи.

По томъ долженъ онъ приступить къ Главѣ, толкующей о настоящей (т. е. о которой идетъ дѣло) болѣзни: онъ долженъ прочесть все касающееся до воздержности въ той болѣзни необходимо нужной, и, по извѣданіи причины той болѣзни и настоящаго состоянія больнаго, смотрѣть какое надобно ему приписать питіе и пищу. Послѣ сего надобно ему читая дойти до пользованія лекарствъ; онъ тутъ усмо-

притъ то лекарство, которое должно предписать; образъ или видъ, въ какомъ должно оное давать; пріемъ и точное время даванія онаго. Прежде нежели купитъ оное лекарство, долженъ онъ прочесть во *всеобщей таблицѣ* описаніе онаго, а сіе доставитъ ему способъ получить оное наилучшаго качества.

Онъ не долженъ забыть, что параграфъ III Главы II, Части II, толкуетъ о способѣ, какъ должно поступать съ выздоравливающими больными. И такъ когда болѣзнь пройдетъ, то онъ долженъ держать выздоравливающаго человѣка сходственно съ написанными въ семъ параграфѣ правилами. Таковъ-то есть единственный способъ хорошо пользоваться симъ Домашнимъ Лечебникомъ.

Однако наперед надобно сказать, что не должно ожидать изцѣленія отъ онаго всѣхъ больныхъ. Врачебная Наука еще не дошла до сего степени (да и дойти до такого степени, чтобъ освобождать отъ смерти, по причинѣ неразлучной съ тѣломъ нашимъ тлѣнности отъ вліянія воздуха, отъ разрыва онымъ составляющихъ тѣло частицъ, отъ истощанія жизненныхъ духовъ, отъ самой пищи, отъ засоренія или притупленія жизнесодержательныхъ сосудцовъ, и отъ другихъ причинъ не можетъ). Къ нещастію человѣчества, повседневные опыты увѣряютъ, что есть болѣзни въ высочайшемъ степени смертельныя сами по себѣ, да и большая часть оныхъ бываетъ смертельными по стеченію необъятнаго множества причинъ, ведущихъ начало свое или отъ худосообразованнаго тѣлосложенія, или отъ неумѣренности самаго больнаго, или отъ непростительнаго нерадѣнія о собственномъ своемъ здравіи. Напросвѣщеннѣйшій, опытнѣйшій и человѣколюбивѣйшій Практикъ, истощивъ все свое искусство, по сей причинѣ весьма часто орошаетъ только своими слезами хладный трупъ. Таковыя нещастія могли бы повергнуть его душу въ уныніе, ежели бы, по причинѣ поступковъ своихъ, сходственно съ пріобрѣтенными посредствомъ усильныхъ трудовъ свѣдѣніями, не находилъ въ своей совѣсти достойнаго утѣшенія.

Не надобно также ожидать скораго всѣхъ болѣзней изцѣленія. Есть-ли есть такія болѣзни, которыя вылѣчиваются въ короткое время: то есть также и такія, которыя развѣ чрезъ нѣсколько недѣль, чрезъ нѣсколько мѣсяцовъ, даже чрезъ нѣсколько годовъ изгоняются; наконецъ есть и такія, коихъ совершенно вылечить не возможно, а должно до-

вольствоваться только временнымъ облегченіемъ, что у Лекарей называется *палліативнымъ* пользованіемъ. Сіи болѣзни, по мѣрѣ какъ онѣ встрѣчаются, въ сочиненіи означены.

И такъ, кто хочетъ обратить въ пользу сей Домашній Лечебникъ, тому надобно имѣть дѣятельное вниманіе, бодрость духа непоколебимую и терпѣніе непреоборимое. Но чего не могутъ сдѣлать любовь къ самому себѣ, къ человѣческому роду и сильныя побужденія къ благотворенію! Сіи пружины нравственности, настояще твердые, и составляющіе услажденіе въ обществѣ и союзы, побудятъ несомнѣнно всякаго человѣка къ познанію толь ощутительно касающейся до него науки, когда предъизвѣстится, что всѣ въ оной затрудненія отъяты, и что онъ твердою ногою можетъ ступать по тому пути, въ которой доселѣ не осмѣливался никакъ пуститься; когда узнаетъ, что еще малѣйшая выгода, какову онъ можетъ получить отъ чтенія сего сочиненія, будетъ та, что онъ спознаетъ силу Природы въ пользованіи величайшаго числа болѣзней, и слѣдовательно будетъ сомнѣваться о учености тѣхъ извѣстныхъ, подъ именемъ шарлатановъ, знахарей, которые только что заваливаютъ лекарствами, пускаютъ кровь, даютъ рвотныя, слабительныя, проносныя во всякихъ болѣзняхъ, да и во всякомъ времени болѣзни, и которые тогда только перестаютъ задавлять своими лекарствами, когда или Природа, къ щастію всегда посредствующая между давателемъ лекарствъ и болѣзнію, силою своею восторжествуетъ; или напротивъ того больной, будучи истощенъ, падетъ отъ нанесеныхъ ему невѣжами ударовъ.

Но не разпространяясь здѣсь далѣе, скажу только, что какъ скоро принесены будутъ требуемыя лекарства, надобно снестися съ описаніемъ объ оныхъ, находящимся также во всеобщей Таблицѣ, точно ли они таковы, каковыми быть долженствуютъ. При наблюденіи сихъ правилъ пользованіе будетъ безопаснѣе, а лекарства надежнѣе.

ПРЕДИСЛОВІЕ

ОТЪ СОЧИНИТЕЛЯ.

Едва только сообщилъ я друзьямъ своимъ мое намѣреніе издать въ свѣтъ Домашній Лѣчебникъ, какъ они представили мнѣ, что я, обнародовавъ оный, навлеку на себя негодованіе отъ всей своей собратіи. Однако же, не могши вообразить себѣ толь низкую мысль о Врачахъ, покусился я на свое намѣреніе; и надобно признаться, что предсказанное мнѣ друзьями со мною точно сбылось. Сіе твореніе охуждаемо было имѣющими виды недальніе; а напротивъ того приносящими по учености и честности своей честь Врачебной Наукѣ Особами принято такимъ образомъ, что оказалось и ихъ благоволеніе и купно неосновательность того общаго мнѣнія, что *Лѣкарь долженъ таить отъ другихъ свою науку.*

Благосклонное отъ Публики приняті̀е моей книги для меня столь лестно, что оно достойно заслуживаетъ живѣйшую съ моей стороны благодарность. Но я не иначе могъ оную оказать, какъ новыми усиліями къ содѣланію моей книги еще полѣзнѣйшею. По сей причинѣ я болѣе распространилъ предохранительное врачеваніе, т. е. ту часть Врачебной Науки, которая толкуетъ о предотвращеніи болѣзней. Ежели мнѣ стоило нѣкотораго труда сіе учинить, то я ласкаюсь, что сей трудъ придастъ нѣкоторое совершенство сочиненію.

Наблюденія мои, относящіяся къ *кормленію* и доброму *воспитанію* дѣтей, одолжены бытіемъ своимъ пространнѣйшей мною учиненной практикѣ въ Домѣ Найденышей, въ которомъ я имѣлъ случай не токмо обращаться съ обыкновеннѣйшими перваго возраста болѣзнями, но еще покушаться на разные планы физическаго воспитанія и смотрѣть за слѣдствіями оныхъ. Когда только въ моей власти было отдавать новорожденныхъ младенцовъ въ руки собственныхъ ихъ кормилицъ, и снабжать сихъ послѣднихъ нужными наставленіями; когда только имѣлъ я случай примѣчать за ними, точно ли онѣ исполняли свою должность и предписанія: то младенцевъ умирало очень мало. Но когда дальность мѣстъ, или другія какія непреоборимыя обстоятельства принуждали ввѣрять ихъ въ руки наемныхъ кормилицъ: то, по причинѣ невозможности преподать имъ пристойныхъ наставленій, рѣдко случалось видѣть или долговѣчными.

Сіе дѣло толь очевиднымъ для меня было, что я принужденъ былъ изъ онаго вывести сію плачевную истину, что *почти половина человѣческаго рода въ младенчествѣ погибаетъ отъ нерадѣнія, худаго призрѣнія, или отъ обхожденія съ оными худаго и противнаго.* Сіе размышленіе часто влагало въ меня желаніе быть тѣмъ щастливымъ оруді-емъ, которое бы услаждало бѣдствія сихъ нещастныхъ жертвъ и отторгало отъ вратъ преждевременной смерти.

Кто еще не видалъ своими глазами, какимъ образомъ поступаютъ кормилицы съ младенцами при кормленіи ихъ молокомъ и при другихъ случаяхъ: тотъ не можетъ себѣ представить, сколько поведеніе оныхъ смѣшно и нелѣпо. Не можно и вообразить себѣ, сколь много погибаетъ людей отъ смертоносныхъ ихъ ухватокъ. Но какъ не льзя отрицать, что всѣ онѣ происходятъ отъ невѣжества: то можно основательно надѣяться, что когда кормилицы получатъ большее ума просвѣщеніе, то онѣ будутъ поступать выгоднѣйшимъ для сохраненія человѣческаго рода образомъ.

Какъ различныя званія и рукомесла, раздѣляющія общество на разные классы жителей, были и суть достойными вниманія для Врачебной Науки предметами: то я по сей причинѣ большую часть моихъ наблюденій обратилъ на оныя. Долговременное пребываніе въ славнѣйшемъ по торговлѣ Англинскомъ городѣ, и удобность часто ходить по находящимся въ оном заводамъ, доставляли мнѣ много случаевъ примѣчать тѣ припадки, которымъ полезные, на оныхъ трудящіеся, люди подвергаются каждой по своей работѣ, а сверхъ сего еще и время изыскивать разные способы, какъ бы ихъ предотвращать. Успѣхи, слѣдовавшіе за моими попытками, толь не малы были, что ободрили меня въ намѣреваемомъ дѣлѣ; и я надѣюсь, что мой трудъ будетъ полезенъ для получающихъ насущный хлѣбъ отъ вредныхъ для здравія работъ, хотя для общества и полезныхъ.

Я не хочу настращивать сихъ рукомесленниковъ, а еще менѣе того внушать имъ ту мысль, что отправляемыя ими художества, по причинѣ послѣдующихъ неминуемо за оными опасностей, должны совсѣмъ быть покинуты; я хочу только вдохнуть въ нихъ благоразумныя себя предохраненія, и предостеречь ихъ отъ тѣхъ болѣзненныхъ припадковъ, которыхъ возможно и имъ самимъ избѣгнуть, и которымъ они подвергаются по сущему неразумію. А какъ различныя состоянія жизни располагаютъ отправляющихъ оныя болѣе къ такой то болѣзни, нежели къ другой: то весьма нужнымъ дѣломъ я почелъ вывѣдать сіи болѣзни, и извѣстивъ объ оныхъ рукомесленниковъ, предохранить ихъ отъ нихъ. Конечно, всегда лучше имѣть вѣсть о близкомъ приходѣ непріятеля, нежели быть онымъ окруженному, а наипаче когда еще возможно избѣгнуть опасности.

Правила, относящіяся до діэты, упражненія, тѣлодвиженія, воздуха, требуютъ дальнѣйшаго вниманія, и потому рачительно описаны Врачами всѣхъ медицинскихъ наукъ. Но наипаче они важны для таковаго сочиненія, каково есть сіе: они никогда восхвалены быть по достоинству не могутъ. Кто только внимательно разсматривая оныя, станетъ твердо наблюдать: тотъ рѣдко будетъ имѣть нужду въ лѣкарѣ; а напротивъ того, кто мимо ушей ихъ будетъ пускать, тотъ и при множествѣ руководствующихъ его Лѣкарей рѣдко будетъ наслаждаться здравіемъ.

А хотя я употребилъ всѣ свои силы для явственнаго показанія производящихъ болѣзни причинъ, и самую несмысленную чернь довелъ до возможности отвращать оныя; однако надобно признаться, что есть такія болѣзни, кои не иначе выведены быть могутъ, какъ присмотромъ и дѣятельностію Правительства. Здѣсь я даю знать, что ежели Полиція, или опредѣленный нарочно Штабъ-Физикъ не будетъ смотрѣть за благоустройствомъ города и сѣѣстными припасами, то отъ того могутъ произойти многія, да еще и повсемѣстныя болѣзни.

Всеобщее предохранительное врачеваніе заключаетъ въ себѣ свѣдѣніе средствъ для всего народа, служащихъ къ сохраненію здравія, какъ по: широту улицъ въ большихъ городахъ, содержаніе оныхъ въ чистотѣ, доставленіе жителямъ здоровой воды и проч.; однако я о сихъ предметахъ говорилъ только мелькомъ. Ежели бы я объ нихъ толковалъ съ надлежащею подробностію, то бы слишкомъ увеличилъ сіе сочиненіе.

При пользованіи болѣзней болѣе всего занимался я образомъ содержанія себя на діэтѣ. Чернь, да и всѣ простолюдины крайнѣ полагаются на лѣкарства; а на средства, находящіяся почти подъ ихъ руками, и однимъ глазомъ не хотятъ посмотрѣть. Однако всегда остается въ волѣ больнаго, или его домашнихъ и знакомцевъ, способствовать къ сохраненію здравія столько же, сколько можетъ сдѣлать самый Лѣкарь: по причинѣ сего нерадѣнія, сего опущенія, лѣкарства часто остаются безъ дѣйствія, и больной, продолжая вести противную себѣ діэту, не только разстроитъ все искусство Доктора, но еще и усилія его дѣлаетъ пагубными. Мнѣ часто случалось имѣть на рукахъ такихъ больныхъ, которые хотя и порядочно принимали лѣкарства, но оставались все больными, по причинѣ ненаблюденія данныхъ имъ наставленій касательно содержанія себя на пищѣ и питіи.

О лѣкарствахъ есть вопросъ, полезны ли они человѣческому роду, или вредны; а о нуждѣ и важности содержанія себя въ болѣзняхъ на пристойной пищѣ и питіи, никто не сомнѣвается. Пристойность же того и другаго можетъ извѣдана быть посредствомъ сношенія съ болѣзнію позы-

вомъ на ѣду и порою. Никакой умной человѣкъ въ умъ себѣ не возметъ, что болящій, на примѣръ лихорадкою, можетъ пить, ѣсть, дѣйствовать такимъ же образомъ, какимъ здоровой. И такъ сія часть Врачебной Науки почерпнута изъ самой Природы; разумъ и общее понятіе ее открыли. Ежели бы только люди болѣе ее наблюдали; ежели бы съ жадностію не гонялись за какими-то секретными лѣкарствами: то бы были здоровѣе, а при томъ и Врачебная Наука не столь бы была осмѣеваема.

Кажется, что содержаніе себя на пристойной по количеству и качеству пищѣ и питіи подало первыя мысли о Врачебной Наукѣ. Рецепты древнихъ Врачей только что и содержали предписанія пищи; даже они сами вообще и приготовляли ее: а по сей причинѣ они не оставляли, а были всегда при больныхъ во время всей ихъ болѣзни. Таковое поведеніе доставляло имъ способъ не токмо наблюдать съ величайшею точностію поступи и обороны болѣзней, но и примѣчать дѣйствія ихъ различныхъ предписаній, а по тому приноровлять лѣкарства къ различнымъ признакамъ.

Ученой мужъ Арбутнотъ утверждаетъ, что содержаніе себя на пристойной пищѣ (къ которому всѣ люди могутъ привыкнуть), естьли только обстоятельно наблюдено будетъ, болѣе принесетъ добра и меньше причинитъ въ острыхъ болѣзняхъ невыгодъ, нежели лѣкарства малополезныя, или худо предложенныя; и что долговременное пользованіе хроническихъ (долговременныхъ) болѣзней можетъ исполнено быть только порядочною діэтою. Почему я такъ привязанъ ко мнѣнію сего Врача, что совѣтую всякому, неимѣющему никакого свѣдѣнія о Врачебной Наукѣ, держаться только діэты и прочихъ частей воздержанія; посредствомъ чего развѣ рѣдко себѣ причинитъ зло, а пріобрѣтетъ много добра.

Сіе мнѣніе, кажется, походитъ на мнѣніе такжe славнаго и глубокомысленнаго Гукстама, который даетъ знать, что въ нужномъ случаѣ мы безъ дальнихъ околичностей можетъ уловлять близкія и дѣйствительныя Природою предлагаемыя средства, когда только нѣтъ у насъ недостатка въ умѣ, и въ состояніи находимся, примѣтивъ оныя, обратить себѣ въ пользу. Онъ говоритъ еще, что часть Врачебной Науки, толкующая о содержаніи себя пищею и питіемъ, не столько изучена, сколько бы быть надлежало; и что сколь она ни проста и по видимому низка, однако же есть естественнѣйшій способъ пользованія болѣзней.

Но не упоминая болѣе о діэтѣ, я одобрилъ, для содѣланія сего сочиненія полѣзнѣйшимъ, а наипаче удобоисполнительнѣйшимъ большей части людей, въ большей части болѣзней нарочные образцы предписаній, просто называемые рецептами, самые простые, но при томъ всѣми одобренные. Я къ онымъ еще присовокупилъ показавшіяся мнѣ нужными предосторожно-

сти при произведеніи ихъ въ самое дѣло. Я не сомнѣвался, что ежели бы я наполнилъ свою книгу громогласными такими рецептами, а особливо, ежели бы вознесъ ихъ похвалами, какъ имѣющихъ доставить великія пользованія: то бы лучше была она принята отъ большей части людей: но не таковъ былъ мой планъ. Я почитаю еще употребленіе лѣкарствъ нѣсколько всегда сомнительнымъ, а часто и опаснымъ; и мнѣ хочется внушить людямъ, болѣе убѣгать нужды въ оныхъ, нежели искать случая употреблять ихъ; хотя впрочемъ есть лѣкарства весьма сильныя и дѣйствительныя, кои безъ опасенія можно давать съ необманчивою надеждою желаемаго послѣдствія.

Лѣкари вообще чрезъ нарочито немалое время испытываютъ лѣкарства прежде, нежели узнаютъ ихъ свойство. Нынѣ большая часть землепашцевъ узнали довольно исправно употребленіе нѣкоторыхъ нужнѣйшихъ и важнѣйшихъ лѣкарствъ изъ *врачебнаго Веществословія*. Можно не безъ причины надѣяться, что чрезъ нѣколько времени они спознаютъ и прочія. Я нарочно одобряль безопасныя лѣкарства вездѣ, гдѣ только можно надежно оныя употреблять, и когда только изцѣленіе казалось зависящимъ вопервыхъ отъ принимания оныхъ; а когда только казались они мнѣ опасными, или мало полезными, то не говорилъ объ оныхъ ни слова.

Я не хотѣлъ обременить Читателя безполезными приведеніями Сочинителей, коими я пользовался. Когда мои наблюденія находились недостаточными, или ихъ и не было, то помѣщалъ ихъ наблюденія. Сочинители, наиболѣе меня ученостію своею одолжившіе, суть Гаммацини, Арбутнотъ и Тиссотъ. Сей послѣдній, котораго я болѣе всѣхъ читалъ, ближе всѣхъ подходитъ въ его *Avis au peuple* къ моему плану. Его планъ столь же полнъ, сколь и исполненіе по немъ совершенно. Мы еще не скоро увидимъ твореніе другое таковаго же содержанія. Но какъ сей Сочинитель ограничилъ себя толкованіемъ объ острыхъ только болѣзняхъ: то, по моему мнѣнію, опустилъ нужнѣйшую часть своего предмета. Въ острыхъ болѣзняхъ подлинно всякой человѣкъ иногда можетъ сдѣлаться самъ себѣ Лѣкаремъ; но въ хроническихъ или долговременныхъ болѣзняхъ, пользованіе и исцѣленіе всегда зависитъ отъ собственныхъ усилій больнаго.

Г. Тиссотъ умолчалъ также о предохранительномъ врачеваніи; или и говорилъ, да очень слабо, хотя сія часть Врачебной Науки, толкующая о средствахъ предупреждать болѣзни, по себѣ весьма важна и нужна для усовершенствованія такого сочиненія, каково было его. Онъ конечно имѣлъ свои на то причины; и я не только не ставлю ему это въ погрѣшность, но еще и сочиненіе его почитаю произведеніемъ, приносящимъ ему величайшую честь.

Многіе знаменитые иностранные Врачи писали почти по таковому же плану, по какому Г. Тиссотъ, какъ-то Баронъ Фанъ-Швитенъ, Медикъ Ихъ Императорскихъ Величествъ; Г. Розенъ, первый Медикъ Короля Шведскаго, и проч.; но какъ ихъ сочиненія мнѣ никогда не попадались въ руки, то я объ нихъ ничего не могу сказать. Однако я желаю, чтобъ кто нибудь изъ моихъ соотечественниковъ, заслужившій доброе имя о себѣ, покусился слѣдовать ихъ примѣру. Сей предметъ есть неизчерпаемъ; и мнѣ кажется, что человѣку не льзя лучше употребить свое время и дарованія, какъ въ изысканіи средствъ, служащихъ къ искорененіямъ предразсудковъ и распространенію просвѣщенія между простымъ народомъ.

Сколько я ни старался о томъ, чтобъ сочиненіе сіе заключало и пользу и ясность, однако не возможно мнѣ было выкинуть нѣкоторыя слова Врачебной Науки; но я старался также вообще оныя изъяснить и подвести подъ понятіе каждаго человѣка. Однимъ словомъ сказать: я напрягалъ всѣ свои силы, быть удобопонимаемому отъ всякаго человѣка, и ласкаюсь, что достигнулъ своего конца (*).

Однако что бы ни говорили о семъ сочиненіи, только конецъ его не столько удобоисполнителенъ, сколько иной себѣ воображаетъ. Гораздо легче выставить на показъ свою ученость, нежели говорить простымъ и исправнымъ образомъ о наукѣ, а найпаче, когда разсматриваема бываетъ она въ толь удаленномъ смыслѣ отъ обыкновеннаго объ ней умоначертанія.

О семъ новомъ изданіи я только то скажу, что я старался сдѣлать оное не столь недостаточнымъ, сколь были прежнія. По мнѣнію моему такой Сочинитель, который по одной только причинѣ, что особы, доставившія себѣ экземпляры прежнихъ изданій, могутъ на то жаловаться, не станетъ поправлять и обогащать свое сочиненіе, достоинъ похуленія. Каждой Писатель заключаетъ съ Публикою, такъ сказать, контрактъ поставлять свои произведенія столь совершенными, сколь ему возможно было.

Я бы не исполнилъ долга благодарности, ежели бы не засвидѣтельствовалъ истинной моей признательности къ иностраннымъ Врачамъ, благоволившимъ содѣйствовать къ распространенію пользы Домашняго Ль-

(*) Хотя можно то же сказать въ разсужденіи нѣкоторыхъ и Россійскихъ Читателей, однако не льзя того утверждать, относительно къ большему числу оныхъ; потому что медицинскія науки гораздо въ большей силѣ находятся въ Англіи (гдѣ почти всякой Лордъ не гнушается упражняться въ оныхъ), нежели въ Россіи. По сей причинѣ Г. Дюпланиль весьма благоразумно сдѣлалъ *всеобщую таблицу*, въ которой изъясняются значенія всѣхъ медицинскихъ словъ, встрѣчающихся въ семъ сочиненіи, какъ-то замѣчено мною въ предъидущемъ Предувѣдомленіи.

чебника своими переводами на природный ихъ языкъ. Большая часть изъ сихъ мужей не токмо издали хорошіе онаго переводы, но еще и обогатили нарочитымъ числомъ полезныхъ наблюденій, придающихъ ему большее совершенство, а притомъ принаровленныхъ точнѣйшимъ образомъ къ климату, сложенію и темпераментамъ ихъ соотечественниковъ. Но я наипаче обязанъ Г. Дюпланилю, Доктору Парижскому и Его Королевскаго Высочества Графа Артоа Врачу. Сей Медикъ такъ обогатилъ мою книгу, что изъ оной сдѣлалъ пять Томовъ; а по причинѣ прекраснаго его перевода на Французской языкъ и купно полеными замѣчаній, она переводится на всѣ Европейскіе языки (*).

Я присовокуплю къ концу сего Предисловія, что сіе сочиненіе превзошло мои чаянія не токмо великимъ онаго расходомъ, но и произведенными имъ слѣдствіями; потому что нѣкоторыя пагубныя практики (т. е. способы лѣченія), вкравшіяся въ пользованіе болѣзней, уступили мѣсто благоразумнѣйшему съ болѣзнями обращенію; и, что удивительнѣе, гибельные предразсудки, почитавшіеся доселѣ непреоборимыми, не могли по большей части устоять противу твердости содержащихся въ немъ правилъ. Я не могу дать другаго твердѣйшаго доказательства моимъ словамъ, какъ прививаніе оспы. Не много еще тому времени прошло, какъ нѣкоторыя только матери осмѣливались даже и самымъ Врачамъ поручать дѣтей своихъ для прививанія имъ оспы; а нынѣ по изданіи въ свѣтъ моего сочиненія, многія женщины сами собою стали прививать къ дѣтямъ оспу; и какъ онѣ въ томъ такой благополучной имѣли успѣхъ, каковаго можно ожидать отъ славнѣйшихъ только прививателей, то я основательно надѣюсь, что сія практика вскорѣ будетъ всеобщею. Когда только сіе мое чаяніе сбудется, то мы увидимъ, что оспы прививаніе спасетъ людей больше, нежели всѣ усилія Врачей.

(*) Доброта самой книги и похвалы, приписанныя Сочинителемъ Г. Дюпланилю, побудили и меня избрать предпочтительно предъ всѣми другими Французской его переводъ для изданія въ свѣтъ сей книги и на Россійскомъ языкѣ.

ВВЕДЕНІЕ ОТЪ СОЧИНИТЕЛЯ.

Успѣхи, учиненные Медициною послѣ возстановленія Наукъ, не столь суть велики, сколько другихъ Наукъ. Легко можно тому дать причину. Во Врачебной Наукѣ упражнялись только нѣкоторые люди, естьли изключить тѣхъ, которые, почитая ее ремесломъ прибыточнымъ, захотѣли посредствомъ ея понажиться; да и нѣкоторые изъ сихъ людей побуждаемы будучи суетною ревностію къ чести Медицины, или подстреканіемъ къ уловленію проспонародія, силились сокрыть свою Науку и обратить ее въ таинство. А впрочемъ надобно и то сказать, что творцы или писатели Врачебной Науки по большей части писали на языкахъ иностранныхъ, да и нынѣ еще пишутся рецепты словами и знаками невразумительными прочей части людей.

Но съ другими Науками совсѣмъ не то происходило. Споры Духовенства, возставшіе вскорѣ по возрожденіи Наукъ, обратили на себя всеобщее вниманіе, и открыли путь къ тому вольнодумству, къ тому вкусу изысканій, который послѣ того взялъ надъ всемъ верхъ въ большей части Европы, относительно къ предметамъ Религіи. Всѣ люди приняли участіе въ сихъ кровопролитныхъ словопрѣніяхъ, и каждой человѣкъ, для отличенія себя въ такой или иной части, принужденъ былъ учиться Богословіи.

Свѣденіе законовъ, извѣстное подъ именемъ Юриспруденціи или законоискуства, равно почтено было въ большей части просвѣщенныхъ государствъ за нужную часть благовоспитанія. Извѣстно, что всякой смысленный человѣкъ долженъ знать по крайней мѣрѣ законы своего отечества; а ежели сверхъ того достигнетъ онъ до свѣденія законовъ, существующихъ у другихъ народовъ, то отъ того получитъ великія выгоды какъ собственно для своей особы, такъ и для своей славы.

Всѣ также вѣтви философіи составляютъ съ нѣкотораго времени предметъ желающихъ водворить доброе воспитаніе. Имъ выгоды доставляемыя суть очевидны: оно освобождаетъ умы отъ ига предразсудковъ и изувѣрства, руководствуетъ ихъ ко изысканію истины, внѣдряетъ въ нихъ щастливую привычку умствовать и заключать, бываетъ для нихъ неизчерпаемымъ источникомъ утѣхъ въ общежитіи, пролагаетъ имъ дорогу къ содѣланію совершеннѣйшими художествъ и земледѣлія; наконецъ даетъ имъ средства, вести себя пристойно въ важнѣйшихъ обстоятельствахъ жизни.

То же произошло и съ Естественною Исторіею: она съ нѣкотораго времени содѣлалась предметомъ всеобщей примѣчательности; чего и достойна. Она вдругъ представляетъ полезное и увеселительное, и ведетъ до весьма важныхъ открытій. Земледѣліе изъ художествъ полезнѣйшее и составляющее отрасль Естественной Исторіи, никогда не дойдетъ до совмѣстнаго ему совершенства, ежели Натуральная Исторія останется въ небреженіи.

А Медицина ни въ какой землѣ, какъ мнѣ помнится, не почтена была за часть Наукъ, нужную для воспитанія, хотя таковаго къ ней небреженія я нигдѣ не видалъ довольной причины; потому что нѣтъ такой Науки, которая бы представляла толь обширное поле полезныхъ познаній, или бы предлагала духу жаждущему свѣдѣнія толь вкусную пищу. Поученіе въ Наукахъ, составляющихъ отрасли Естественной Исторіи и извѣстныхъ подъ именемъ Анатоміи, Ботаники, Химіи и Врачебнаго Веществословія, есть столь удовлетворительно, столь многочисленно, что кто онымъ не занимается, тотъ долженъ почитаться за человѣка незнающаго въ Наукахъ вкуса. „Ежели какой юноша имѣетъ охоту къ наблюденіямъ, *такъ „говоритъ разумный и превосходный Писатель* (*); то не сомнительно, „что такое поученіе доставитъ ему любопытнѣйшіе предметы, и его „внимательному уму представитъ обширнѣйшее поле вещей, нежели пу„стое разбираніе словъ, или чтеніе безполезныхъ книгъ.„

Наши мысли и намѣренія не такія, будто бы внушали людямъ, что въ оны должны сдѣлаться Лѣкарями: таковое припязаніе и смѣшно и невозможно; напротивъ того мы стараемся внушить, что смысленные и знающіе люди должны приналравливаться къ общимъ началамъ Врачебной Науки, дабы каждый по своему состоянію могъ изъ того получить всѣ возможныя выгоды, а сверхъ сего научился бы не полагаться на пагубныя дѣйствія невѣжества, суевѣрія, плутовства и шарлатанства.

Врачебная Наука нынѣ находится въ такомъ худомъ состояніи, что удобнѣе можно обмануть человѣка въ состояніи его здравія, нежели въ одномъ только шиллингѣ; да еще почти и не возможно отыскать обманщика и наказать плутовство. Простой народъ всегда добровольно слѣпотствуетъ, и почитаетъ почти святынею разсказываемое ему шарлатаномъ, а никакъ не смѣетъ вопрошать его о причинѣ его поступковъ. Таковая-то слѣпота часто бываетъ причиною осмѣянія, наносимаго Врачебной Наукѣ.

(*) Григорій, въ примѣчаніяхъ о должностяхъ и обязательствахъ Лѣкарей.

Подлинно, Корпусъ Медиковъ достоинъ оказываемой ему довѣренности; но надобно сказать и то что какъ достоинство одного Корпуса никогда не можетъ принадлежать вообще всѣмъ его членамъ: то охуленіе поведенія тѣхъ, коимъ препоручается толь драгоцѣнное благо, каково есть здравіе, никогда не послужитъ ни къ спокойствію, ни къ чести человѣчества.

Завѣса таинства, каковою люди всегда желали покрыть Врачебную Науку, неправедно заставляетъ почитать ее не токмо гадательною, т. е. какъ бы основывающеюся на догадкахъ, но еще будто и подозрительною. Изъ того, что Врачебная Наука сдѣлалась Наукою особенною, и что она съ давняго времени существуетъ какъ бы независящею отъ прочихъ Наукъ, злонамѣренные люди хотятъ объ ней распустить молву, какъ будто бы она есть сущее шарлатанство, не могущее выйти въ большой свѣтъ. Однако надобно только обстоятельнѣе и основательнѣе ее узнать, то она и заслужитъ всеобщее почтеніе. Ея наставленія суть таковы, что *нѣтъ смысленнаго и ученаго человѣка, который бы не могъ оныя примѣтить, и что она-то только запрещаетъ, что съ истиннымъ благополучіемъ терпимо быть не можетъ*

Тайна, въ каковой люди усиливаются содержать Медицину, вредитъ совмѣстному оной совершенству; она упражняющихся въ оной подвергаетъ осмѣянію, а чрезъ то истинно противоборствуетъ настоящимъ выгодамъ общества. Основанная на наблюденіи Наукъ никогда не можетъ получить дальнихъ успѣховъ, доколѣ будетъ заключена въ тѣсномъ округѣ отправляющихъ оную. Собранныя наблюденія изъ всего того, что замѣтятъ въ больныхъ люди умные и проницательные, произвели бы въ немногіе годы весьма выгодную для Медицины коллекцію, а особливо, когда они пересмотрѣны будутъ совершенными въ своемъ дѣлѣ практиками. Всякой человѣкъ (такъ какъ и Лѣкарь) можетъ сказать, когда какое лѣкарство ему помогло, только пусть онъ вызнаетъ имя и пріемъ того лѣкарства, также имя болѣзни, для которой оно предписано: то онъ не безъ успѣха можетъ при благоразуміи и впредь употреблять оное. А ежели кто присовокупитъ къ таковымъ медицинскимъ наблюденіямъ и опыты частно на каждую болѣзнь, тотъ принесетъ Врачебной Наукѣ большую пользу, нежели кто пишетъ цѣлые Томы для утвержденія своего ипотезиса

„Ежели бы ученые люди, такъ говоритъ недавно упомянутый Сочинитель, въ состояніи были дѣлать изысканія надъ толь ощутительно касающимися ихъ матеріями: то бы свѣтъ увидѣлъ ихъ весьма содѣйствующими къ успѣхамъ Врачебной Науки. Сіи люди не отдѣлили бы тогда предметовъ своихъ отъ предметовъ Науки цѣлительной; они бы открыли,

показали бы неустрашимо невѣжество, ищущее обольстить, и сдѣлались бы подпорами истинной заслуги, всегда смиренномудрой.„

„Не можно найти причины, продолжаетъ тотъ же Писатель, которая бы препятствовала сдѣлать Врачебную Науку общенародною. Сія Наука весьма подобна почитаемымъ въ старину Магическимъ, волшебнымъ Наукамъ, да и нынѣ между чернью таковыми же слывущимъ. Но (опытъ то доказываетъ) какъ скоро и самые простолюдины начали упражняться въ сихъ почитаемыхъ волшебными Наукахъ; то онѣ усовершенствовались, распространились; чернь содѣлалась просвѣщеннѣйшею, и слѣдовательно полезнѣйшею какъ самой себѣ, такъ и обществу.„

Другая еще причина, побуждающая Врачебную Науку сдѣлать общенародною, или по крайнѣй мѣрѣ, поострить смысленныхъ и ученыхъ людей заниматься оною есть нужда, каковую мы имѣемъ въ наблюденіяхъ; необходимость, въ каковой мы находимся умножать оныя: потому что безъ наблюденій Врачебная Наука не иначе можетъ приближаться къ своему совершенству, какъ или неизвѣстными или опасными закоулками. Взирая на образъ, каковымъ отправляется пользованіе, можно сказать, что Лѣкарю почти не возможно, или и не досугъ примѣчать всѣ случающіяся на больныхъ явленія. Таковой Лѣкарь, который имѣетъ въ одинъ день осматривать двадцать, тридцать больныхъ, не можетъ долго пробыть при каждомъ своемъ посѣщеніи; да еще едва только успѣваетъ онъ воспользоваться показаніями (называемыя у Врачей индикаціями), а особливо въ большихъ городахъ, въ коихъ онъ иногда съ нарушеніемъ собственнаго покоя употребляетъ на разъѣзды большую часть дня. Но ежели больной самъ ученъ; ежели его Анатомическія свѣдѣнія доставляютъ ему способъ распознать мѣсто, въ коемъ гнѣздится болѣзнь; ежели онъ столько знаетъ Физіологію, что знаетъ дѣйствіе болящаго мѣста, а Медицину столько, что въ состояніи находится понять и предусмотрѣть имѣющія произойти отъ болѣзни перемѣны, и различить ея дѣйствія отъ дѣйствій употребляемыхъ ими лѣкарствъ: то не видно ли, что такой человѣкъ, будучи въ непорядочной (многосложной) болѣзни, удобнѣе можетъ описать оную во всей подробности, нежели его Лѣкарь, видящій его ежедневно вскользь? И такъ Врачебная Наука получитъ чрезъ то одно наблюденіе, которое ежели бы примѣчено не было больнымъ, пропало бы. Пусть сто ученыхъ людей удосужатся въ годъ сдѣлать такія же, какъ теперь упомянуто, наблюденія; то сіи сто наблюденій помѣщены будутъ навсегда между неоспоримѣйшими Медицины афоризмами.

Но, скажутъ мнѣ, какъ можно основываться на наблюденіяхъ, учиненныхъ имѣющими только поверхное свѣдѣніе людьми? потому что они не

имѣли нарочнаго упражненія во Врачебной Наукѣ. Какую имѣть довѣренность?—Такую, каковую должно имѣть къ истинѣ, представленной безъ самолюбія и пристрастія; такую, каковую должно имѣть къ просвѣщенному сердечію, къ человѣколюбію, единымъ типламъ, могущимъ сихъ людей побудить къ распространенію Врачебной Науки. А что потребно къ составленію добраго наблюденія?—Безприпворное, откровенное и истинное изложеніе проявленій, представляемыхъ болѣзнію во всѣхъ своихъ переворотахъ; а не напыщенное ложными разбирательствами сплетеніе, по которому, слѣдуя извѣстнымъ систематическимъ Медикамъ, весьма можно погрѣшить. Со всѣмъ тѣмъ я предполагаю, что и изъ цѣлой сотни сихъ наблюденій останется только развѣ двадцать, развѣ десять, которыя бы имѣли настоящіе и свойственные себѣ знаки; однако же двадцать, даже десять основательно учиненныхъ наблюденій составятъ чрезъ сто лѣтъ такой полный составъ врачебнаго ученія, каковаго Медицинскій Корпусъ не имѣетъ съ самаго начала своего существованія.

Впрочемъ, сіи виды наблюденій не введутъ новостей во Врачебную Науку. Въ нашихъ книгахъ встрѣчаются таковыя же, да и совсѣмъ иногда принимаемы бываютъ ихъ сочинителями, хотя они ни изъ числа лучшихъ, ниже любопытныхъ и нужныхъ. Самые добросовѣстные практики признаются, что они между записками (по которымъ справляются), писанными отъ самыхъ больныхъ и получаемыхъ повседневно, часто находятъ такія, коихъ чистота умоначертаній и исправность изъясненій заставляютъ сожалѣть ихъ, что больный не имѣетъ дальнѣйшихъ въ Медицинѣ свѣдѣній. Они признаются, что ежели бы больный имѣлъ сіи свѣдѣнія; то бы, относясь въ болѣзни къ просвѣщеннѣйшимъ врачамъ, способствовалъ много успѣхамъ Медицины,

Мнѣ скажутъ (я то знаю), что когда Врачебная Наука разсѣяна будетъ между народомъ, то побудитъ его самаго отправлять оную и вмѣсто призыванія Лѣкаря, ввѣрять себя собственнымъ своимъ свѣдѣніямъ. Однако должно выши совсѣмъ другое. Наискуснѣйшіе въ сей Наукѣ Особы охотнѣе всего въ нуждѣ спрашиваютъ и по благоразумію слѣдуютъ совѣтамъ своихъ собратій. Невѣжда всегда склоннѣе пользовать самаго себя; онъ то менѣе всего имѣетъ довѣренности къ Лѣкарямъ. Мы повседневно видимъ примѣры между мужиками, которые предлагаемаго Лѣкаремъ лѣкарства не принимаютъ совсѣмъ, а хватаютъ съ жадностію то, которое представлено будетъ тѣмъ, кто только пришелъ, т. е. такимъ же невѣждою. Когда же и простой народъ вступается въ такое дѣло, котораго онъ не знаетъ; то конечно гораздо разумнѣе преподать совмѣстныя имъ свѣдѣнія, нежели оставить ихъ въ совершенномъ мракѣ.

Еще скажутъ мнѣ, что повсемѣстность Врачебной Науки уменьшитъ ту довѣренность, которую къ ней имѣютъ. Это можетъ быть справедливо, относительно къ нѣкоторымъ людямъ; но относительно къ другимъ, совсѣмъ другое должно выти послѣдствіе. Я знаю многихъ людей, которые отвращаются отъ всѣхъ предписываемыхъ Врачами лѣкарствъ, потому что они боятся ихъ дѣйствій; но которое лѣкарство дознавъ и по случаю и къ дѣйствіямъ коего нѣкоторымъ образомъ они привыкли, о безъ трудности примутъ. И такъ видно, что сей страхъ не лѣкарствъ вдохнутъ. Одно только поведеніе безприпворное, откровенное и нелицемѣрное Лѣкарей, можетъ внушить въ людяхъ совершенную къ нимъ довѣренность. Доколѣ будетъ оказываться въ ихъ поступкахъ хотя малѣйшій знакъ извѣстнаго подъ именемъ тайны или секрета прикрывательства своей Науки, то самый опытъ докажетъ, что люди будутъ волноваться сомнѣніемъ, безпокойствомъ и подозрѣніями.

Конечно встрѣтятся иногда такіе случаи, въ коихъ благоразумный Врачь принужденнымъ себя найдетъ утаить или переименовать свое лѣкарство. Намѣревающіеся оказать человѣческому роду услугу часто принуждены бываютъ снисходить на прихоти и нравы; но изъ сихъ случаевъ никакъ не можно заключить, будто Лѣкарь вообще и въ самой необходимости не долженъ быть откровеннымъ.

Изъ того, что есть на свѣтѣ глупы и дураки, слѣдуетъ ли почитать всѣхъ людей таковыми и по тому поступать съ ними? Просвѣщенный Врачь всегда узнаетъ то время, въ которое надобно ему скрыть отъ свѣдѣнія свои лѣкарства; но сія скрытность никогда не будетъ главнымъ правиломъ его поступковъ.

Малѣйшій видъ сокровенности, или, какъ просто говорятъ, утайки въ поступкахъ Лѣкаря, не только Науку его представляетъ подозрительною, но и ведетъ его къ шарлатанству, которое есть бичь Врачебной Науки. Нѣтъ людей столь между собою противоположенныхъ, какъ честный Лѣкарь и шарлатанъ; но со всемъ тѣмъ, вообще сказать, нѣтъ же и людей столь между собою смѣшиваемыхъ. Линія, ихъ между собою раздѣляющая, столь мало видна, что по крайней мѣрѣ глазъ проспонародія не можетъ ее разсмотрѣть. Въ самой вещи, развѣ только малое число людей находится, которые бы могли приличнымъ образомъ различать поведеніе шарлатана, предлагающаго секретныя лѣкарства, отъ поведенія Лѣкаря, предписывающаго непонимаемые ими рецепты. Симъ-то образомъ поведеніе истиннаго Врача, находящаго нужды въ утаиваніи, весьма близко подходитъ къ поведенію обманщика, коего все щастіе зависитъ отъ утайки, просто называемой секретомъ.

Доколѣ простой народъ будетъ думать, что шарлатанъ есть тотъ же честный человѣкъ, и что между шарлатаномъ и Лѣкаремъ нѣтъ различія, то не будетъ толь сильнаго закона, который бы могъ истребить шарлатанство. Между тѣмъ малѣйшее токмо свѣдѣніе во Врачебной Наукѣ достаточно открыть обманщика; однако такое свѣдѣніе нужно для узнанія его точно. Невѣжество и легковѣріе, относительно ко Врачебной Наукѣ, таковы суть, что она бываетъ первою цѣлію злоязычества ненавистниковъ, или хулителей полезныхъ роду человѣческому Наукъ. Единое токмо остающееся средство пособить сему злу есть то, чтобъ просвѣтить чернь. Но къ освобожденію какого-либо Художества или Науки отъ шарлатанства самой крапкой путь есть тотъ, чтобъ разсѣять между народомъ ея правила. Пусть Лѣкари пишутъ свои рецепты на отечественномъ языкѣ; пусть они изъясняютъ свои намѣренія, когда только усмотрятъ, что больные сомнѣваются, или не вѣдаютъ, къ чему клонятся ихъ предписанія; то свѣтъ увидитъ, что и простой народъ познаетъ ожидаемое дѣйствіе какого-либо лѣкарства. Такое поведеніе побудитъ его къ возложенію совершеннаго надѣянія на Лѣкаря; а напротивъ того заставитъ опасаться недовѣрять и отвращаться отъ предлагаемаго ему шайнаго лѣкарства.

Скоро перемѣняемые вкусы общества вводятъ различные образы взирать на тѣ же предметы. Въ старину было то, а нынѣ другое. Большая часть обыкновеній, коимъ мы нынѣ послѣдуемъ, покажутся странными нашимъ потомкамъ. Между сими обыкновеніями должно поставить и то, что нынѣ пишутся Лѣкарскія предписанія языкомъ иностраннымъ.

Хотя Лѣкари знаютъ чисто писать по Латынѣ, но я увѣренъ, что Аптекари не всегда въ состояніи ихъ разумѣть; а отъ сего неразумія могутъ произойти пагубныя ошибки. Да хотя предположить, что Аптекарь и можетъ читать предписанія Лѣкарей, то занятъ будучи почти всегда другими предметами, оставляетъ онъ подробное сихъ предписаній исполненіе ученикамъ Аптекарскимъ. Симъ образомъ и первый человѣкъ въ государствѣ, пользуясь всемъ усердіемъ славнѣйшаго по своему искусству Врача, принуждается предать жизнь свою въ руки простаго мальчика лавочника, которой не токмо часто бываетъ совершеннымъ невѣждою, но сверхъ того сущимъ лѣнивцемъ и прямымъ пнемъ. Правда, во всякихъ дѣлахъ и при наивеличайшемъ вниманіи могутъ случаться иногда ошибки; но когда дѣло идетъ о жизни человѣческой, то необходимо надобно всевозможные употреблять способы для предотвращенія оныхъ. И такъ по моему мнѣнію крайне нужно Лѣкарскія предписанія изображать на отe-

чественномъ языкѣ, какъ-то сказано будетъ пространнѣе въ введеніи во всеобщую Таблицу, Тома Пятаго.

Когда знаніе Врачебной Науки распространится между народомъ, то не токмо будетъ содѣйствовать къ усовершенствованію самой ея и искорененію шарлатанства, но еще такая повсемѣстность произведетъ всеобщественнѣйшую пользу: потому что она пуститъ цѣлительный сокъ по всѣмъ отраслямъ общества. Сколько бы тому времени ни прошло, какъ Медицина извѣстна стала въ сей землѣ (въ Англіи), столько я не устрашусь сказать, что важнѣйшія ея для блага человѣчества начала или забыты или мало выразумѣны. Пользованіе болѣзней есть безъ сомнѣнія весьма важная матерія; но средства, сохранять здравіе и предупреждать болѣзни, суть гораздо большей важности. Сей послѣдній предметъ касается до всѣхъ людей, и конечно все къ оному надлежащее должно представлено и изложено быть, сколько возможно, ясно и просто. Никогда не можно предположить, чтобъ человѣкъ могъ отвратить порядочнымъ образомъ болѣзни, доколѣ не будетъ въ состояніи узнавать оныхъ причины.

Судіи и Градоправители, отъ коихъ зависитъ по нѣкоторымъ видамъ здравіе Публики, имѣть будутъ одну токмо безплодную власть, лишенную величайшихъ принадлежностей, ежели они въ нѣкоторыхъ пунктахъ не будутъ руководимы свѣтомъ Врачебной Науки.

Извѣстнѣе же всего то, что люди всякаго состоянія, всякаго званія, могли бы получать выгоды изъ Врачебной Науки, ежели бы они были въ оной научены до нѣкотораго степени. Она бы ихъ научила предупреждать опасности, сопряженныя съ каждымъ состояніемъ; а это гораздо удобнѣе дѣлать, нежели истреблять самыя слѣдствія оныхъ. Напрасно, будто Врачебная Наука охуждаетъ забавы въ человѣческой жизни; она только научаетъ людей, какъ они должны ихъ употреблять. Подлинно, гдѣ-то сказано, что жить по правиламъ Медицины, есть весьма жизнь нещастную; но можно также сказать на подобія, что кто живетъ по правиламъ разума, тотъ живетъ нещастно. Ежели нѣкоторые Врачи силятся выпустить въ свѣтъ свои нелѣпости, или поставить несходные ни съ благоразуміемъ, ни съ общимъ понятіемъ правила: то и подлинно надобно ихъ презирать, но это не должно приписано быть Медицинѣ. Она предлагаетъ только, какъ я знаю, законы такіе, которые совершенно позволяютъ честныя утѣхи жизни, да и которыя одни токмо могутъ служить путями, ведущими человѣка къ истинному блаженству.

И такъ мы съ сердоболіемъ взираемъ, что Врачебная Наука даже доселѣ сокрыта была отъ свѣдѣнія простолюдиновъ, т. е. не почтена была наукою всенародною, а напротивъ того поставляема была за такую отрасль Наукъ,

которая должна существовать только между малымъ числомъ людей, между тѣмъ, какъ другіе должны ее пренебрегать. Однако ежели кто будетъ испытывать тщательно, тотъ удобно пойметъ, что нѣтъ столь достойной ихъ вниманія и столь споспѣшествующей ко всеобщему благу Науки.

Говорятъ, что ежели простой народъ хотя малѣйшее будетъ имѣть свѣдѣніе во Врачебной Наукѣ, то онъ сдѣлается замашчивымъ, и возмнитъ, что онъ уже знаетъ всѣ тѣ болѣзни, описаніе коихъ онъ читалъ. Это можетъ случиться, да только съ тѣми, кои по свойству суть замашчивы: а хотя бы то же произошло и съ другими, только они не умедлятъ выпши изъ обманчивости. Они вскорѣ познаютъ свою погрѣшность, и чѣмъ болѣе будутъ читать, тѣмъ болѣе будутъ исправляться; они на каждомъ шагу усмотрятъ нелѣпость на примѣрѣ сего утвержденія, что чувствительная женщина вмѣсто того, чтобъ читать Медицинскую книгу, мотущую ей показать средства, какъ воспитывать свое дитя, должна его совсѣмъ оставить присмотру и руководству легковѣрнѣйшей, суевѣрнѣйшей и не разумнѣйшей части людей.

Въ самомъ дѣлѣ, во Врачебной Наукѣ нѣтъ нужнѣе и важнѣе части той, которая толкуетъ объ образѣ кормленія и воспитанія дѣтей; со всѣмъ тѣмъ не много отцовъ и матерей о томъ стараются пристойнымъ образомъ. Мы видимъ, что они въ то самое время, въ которое ихъ нѣжныя, такъ сказать, лѣторасли наиболѣе имѣютъ нужду въ ихъ попеченіи и надзираніи, отдаютъ ихъ кормилицамъ наемницамъ, которыя или столько лѣнивы бываютъ, что не исполняютъ своихъ должностей, или столь несмысленны, что ихъ не разумѣютъ. Мы не устрашимся утверждать, что нерадѣніе и несмысленность родителей и кормилицъ убиваютъ болѣе младенцовъ, нежели сколько Лѣкари ихъ спасаютъ.

Выгоды Врачебной Науки, взятой за званіе, всегда останутся при способныхъ оную отправлять, и не для чего бояться, чтобъ большая часть человѣческаго рода когда-либо не возмогла оной отправлять. Поелику надлежитъ Врачамъ, такъ какъ и прочимъ людямъ другихъ званій, жить отъ трудовъ своихъ: то въ настоящемъ состояніи Врачебной Науки по необходимости слѣдуетъ, что бы бѣдный человѣкъ или совсѣмъ не получалъ наставленій, или получалъ, да такія, кои лучше бы ему было совсѣмъ не получать, ибо особы, сердце и душу имѣющія хотя благоразумную, но не довольно достаточно знающіе Врачебную Науку, не дерзаютъ преподавать нужныхъ симъ недостаткамъ совѣтовъ, боясь, чтобъ вмѣсто добраго, къ творенію коего имѣютъ они склонность, не сдѣлать чего нибудь худаго. Другіе же люди хотя руководительствуются любовію къ человѣчеству, однако часто

удерживаются отъ дѣяній толико благородныхъ и достохвальныхъ обманчивыми смущами того непрестающаго вижжать въ ушахъ ихъ класса людей, которые для возвышенія своего знахарства только что представляютъ затрудненія въ успѣхѣ; которые охуляютъ наисвятѣйшія дѣянія, и которые обращаютъ въ посмѣшище предпріемлющихъ облегчить страждущее человѣчество, только для того, что послѣдніе въ пользованіи больнаго хотятъ поступить не по принятымъ ими правиламъ. Однако да простятъ мнѣ сіи господа, ежели я имъ скажу, что я часто видалъ сихъ благодѣтельныхъ особъ творящихъ многое благо, и что ихъ практика, хотя вообще руководима была здравымъ разумомъ и наблюденіемъ, да еще вспомоществуема небольшимъ чтеніемъ книгъ врачебныхъ, часто разумнѣе была, нежели тѣхъ непропеченыхъ Медицины кандидатовъ, которые, презирая разумъ и наблюденіе, твердо прилѣпились только къ правиламъ, и которые, зная только что предписывать, и то можетъ быть не къ стати, лекарства, опускаютъ часто другія вещи величайшей важности.

Сверхъ предписанія лекарствъ надобно имѣть много и другихъ хлопотъ за больнымъ. Часто бѣднякъ больной умираетъ болѣе отъ недостатка пристойной пищи, нежели лекарствъ. Сіи бѣдняки чрезъ большую часть времени не имѣютъ даже нужнѣйшихъ для жизни вещей, а напротивъ слишкомъ много того, что можетъ сдѣлать ихъ больными. Одни токмо очевидные свидѣтели состоянія сихъ больныхъ могутъ себѣ вообразить, коль то велико есть благо, содѣваемое благосердыми особами дополненіемъ только того, чего имъ недостаетъ. Не льзя по истиннѣ оказать полезнѣйшаго и благороднѣйшаго дѣянія, какъ сострадать съ подобными себѣ, горькую чашу піющими. Доколѣ религія и добродѣтель будутъ между людьми въ почтеніи, то таковое поведеніе заслуживать будетъ высочайшія похвалы; да и не можетъ остаться безъ мздовоздаянія, ибо Небо праведно.

Особы, неизволящія брать на себя трудъ составлять лекарства, могутъ оказать свое добродушіе надзираніемъ надъ пищесоставленіемъ. Нѣкто великій врачь сказалъ, что подъ однимъ только словомъ: діэта, должны включаться всѣ показанія врача. Въ томъ нѣтъ сомнѣнія, что діэта выполняетъ большую часть показаній; но сверхъ діэты есть еще много другихъ предмешовъ, которые не должны быть опускаемы. Безчисленное множество вредныхъ и губительныхъ предразсудковъ, относительно до пользованія болѣзней, всегда превозмогутъ между народомъ; а развѣ одни только умные и ученые люди могутъ ихъ искоренить. Такое сочиненіе, которое бы толковало о способахъ освобождать бѣдныхъ сихъ

отъ ига предразсудковъ; которое бы преподавало настоящія понятія о нуждѣ принимать только пристойную пищу, дышать воздухомъ чистымъ и часто обновляемымъ, содержать себя въ пріятности и доставлять себѣ всѣ прочіе нужные предметы для больныхъ; такое сочиненіе безъ прекословія было бы весьма важно и не преминуло бы произвести очень щастливыя слѣдствія. Одно токмо благоразумно устроенное пищеприниманіе въ большей части болѣзней равняется съ лекарствами, а въ нѣкоторыхъ безконечно оныя превосходитъ.

Снисходить на прозьбы благотворительныхъ особъ, спѣшащихъ помочь страждущимъ; истреблять опасные и вредные предразсудки, предохранять слѣпотствующихъ и удобовѣрующихъ людей отъ обмановъ, отъ обаяній шарлатановъ и обманщиковъ; внушать имъ, что они могутъ сами собою для предупрежденія болѣзней и пользованія оныхъ: всѣ сіи предметы во истинну достойны вниманія врача. Сіи-то также суть главные виды, побудившіе сочинить и издать въ свѣтъ сей Домашній Лечебникъ.

Заключающіяся въ ономъ наблюденія суть плодъ долговременнаго вниманія въ направленіи ко здравію людей, немалое время продолжавшагося посредствомъ весьма обширной практики въ разныхъ частяхъ Англіи. Сія-то практика заставила сочинителя часто желать, чтобъ больные, или помогающіе онымъ, имѣли нѣкоторыя извѣстныя правила, по которымъ бы они могли поступать. Онъ оставляетъ публикѣ судить, имѣли ли успѣхъ тѣ усилія, которыя онъ употребилъ къ дополненію недостающаго въ немъ понятія. Но ежели она найдетъ, что онъ содѣйствовалъ, хотя нѣсколько, къ облегченію угнетающихъ большую часть человѣческаго рода золъ; то онъ довольно будетъ награжденъ за трудъ свой.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ОБЪ ОБЩИХЪ ПРИЧИНАХЪ БОЛѢЗНЕЙ.

ГЛАВА I.

О младенцахъ и о причинахъ, могущихъ повредить ихъ здравіе, какъ-то: о вліяніи отцовскихъ и материнскихъ болѣзней на сложеніе ихъ дѣтей, о погрѣшностяхъ въ способѣ ихъ одѣянія, кормленія и заниманія ихъ тѣлодвиженіемъ, о дѣйствіяхъ нездороваго воздуха и объ ошибкахъ кормилицъ.

§ 1.

О дѣтяхъ вообще.

Для представленія точнаго описанія болѣзней, взятаго съ ихъ первоначальныхъ причинъ, надобно мнѣ начать краткимъ обозрѣніемъ того образа, по каковому люди поступаютъ съ своими дѣтьми во время ихъ младенчества. Въ сей-то порѣ человѣческой жизни полагаются основанія добраго или худаго *тѣлосложенія*. По сей причинѣ отцамъ и матерямъ весьма нужно стараться спознавать безчисленное множество причинъ, могущихъ причинить болѣзни ихъ дѣтямъ.

Въ младенчествѣ полагаются основанія добраго тѣлосложенія.

Въ Англіи половина младенцовъ умираетъ, не доживъ двенадцати лѣтъ.

Изъ ежегодныхъ реэстровъ объ умершихъ видно, что въ Англіи около половины младенцовъ умираетъ, не достигнувъ и двенадцати лѣтъ (1).

Большая часть людей почитаетъ сіи нещастія за естественныя намъ, т. е. неминуемыя; но дальное изслѣдываніе показываетъ, что онъ зависятъ отъ собственнаго нашего поведенія и поступковъ. Ежели бы смерть младенцовъ была естественнымъ зломъ, то и другія животныя долженствовали бы умирать въ молодыхъ лѣтахъ въ такомъ же количествѣ, въ какомъ люди. Но мы ничего такого между животными не находимъ.

Причины великаго мора младенцовъ.

Надлежало бы почудиться, что человѣкъ со всемъ своимъ превосходствомъ разума находится толь низокъ предъ животными въ наукѣ управлять своею юностію; но наше удивленіе тотчасъ минетъ, когда порядочно разберемъ, что животныя одарены такимъ самихъ себя управленіемъ, которое въ семъ случаѣ ошибиться не можетъ: а напротивъ того человѣкъ, совершенно обладаемый наукою (управляемый своими свѣденіями, какія бы то ни были), рѣдко бываетъ тѣмъ, чѣмъ быть долженъ. Ежели бы представить предъ всемъ народомъ перечень ежегодно умирающихъ младенцовъ, учинившихся жертвою одной только науки, то всякъ бы ужаснулся.

Какъ отцы и матери отказываются пещися о своихъ дѣтяхъ, то надобно занимашься сею должностію другимъ; сіи послѣдніе никогда не упускаютъ казаться имъ въ томъ нужными льстивою наружностію смысленности и искусства. Сіи суетныя наружныя при-

---

(1) А во Франціи младенцы со времени ихъ рожденія до двенадцатаго году умираютъ еще въ большемъ количествѣ; потому что изъ перечней Члена Французской Академіи, Г. дю Тре де Сен-Мора, помѣщенныхъ въ безсмертномъ твореніи Г. Графа Бюффона, Томъ IV, на стран. 355 и слѣдующихъ, въ 12, видно (а особливо изъ приложеннаго перечня нѣкотораго числа деревенскихъ приходовъ), что цѣлая половина младенцовъ почти умираетъ прежде совершенія имъ четырехъ лѣтъ. Ежели же въ Парижѣ меньше умираетъ младенцовъ, то это потому, что они отсылаются какъ изъ него, такъ и изъ другихъ большихъ городовъ Франціи въ деревни.

Г. Моренъ, лекарь Лизьейской, доказываетъ, кажется, весьма вѣрными перечнями, собранными Г ла Пекъ де ла Клотюромъ въ его *Собраніи наблюденій о болѣзняхъ и повсемѣстныхъ тѣлосложеніяхъ*, въ 1 Част. стран. 336 и слѣд., что младенцовъ съ минуты ихъ рожденія до девятилѣтняго возраста умираетъ около двухъ пятыхъ частей.

красы ввели въ *кормленіи*, въ *одѣваніи* и въ прочемъ хожденіи за дѣтьми способы безполезные, смертоносные, да и такое оныхъ множество, что не надобно дивишься, ежели ихъ погибаетъ толь великое число.

Естественный порядокъ требуетъ, чтобъ всѣ матери питали сами своихъ младенцовъ.

Нѣтъ ничего столь противнаго естественному порядку, какъ такая мать, которая почитаетъ себя уволенною отъ добраго хожденія за своимъ дитятею, или столь несмысленна, что не знаетъ и должностей, имъ отъ нее требуемыхъ. Цѣлая природа ничего подобнаго намъ не представляетъ: всѣ другія животныя питаютъ сами своихъ дѣтенышей, отъ чего и тѣ и другія получаютъ совмѣстное имъ добро. Ежели бы животныя выкармливали своихъ дѣтенышей чужими, то бы мы увидѣли ихъ претерпѣвающими одинаковую съ несчадіями человѣческаго рода участь.

Какія женщины изъ сего должны быть изключены.

Мы не можемъ наложить на всѣхъ матерей тотъ законъ, чтобъ онѣ сами кормили своихъ младенцовъ, хотя и многіе умозрители предполагали тому возможность, потому что надобно признаться, что во многихъ обстоятельствахъ онѣ долженъ остаться неудобоисполнителенъ, наипаче же, когда неминуемо имѣлъ бы причинить погибель и матери и младенцу. Женщины *тѣлосложенія* слабаго или подверженныя всегдашнимъ ударамъ *болѣзней нервныхъ* (сухожильныхъ), *истерическихъ* (маточныхъ) и другихъ таковаго же роду были бы очень худыя кормилицы. Сіи болѣзни столь нынѣ усилились, что рѣдко можно найти какую нибудь отмѣнную по чину женщину, которая бы оными не страдала. И такъ такія женщины, хотя бы и имѣли охоту, въ самой вещи неспособны къ кормленію.

Причины, по которымъ нѣкоторыя женщины не могутъ кормить молокомъ.

Но почти всѣ женщины могли бы кормить *молокомъ* своихъ дѣтей, ежели бы только жили сходственно съ порядкомъ природы. Когда кто разсудитъ, сколько то онѣ удаляются отъ послѣдованія ея правиламъ, то не будутъ дивиться, что изъ нихъ толь мало находится могущихъ отправлять толь нужную должность. Матери, непринимающія довольнаго количества твердой и прочной *пищи*, непользующіяся выгодами благорастворенныя *воздуха* и *тѣлодвиженія*, не могутъ содержать своихъ соковъ въ здравомъ состояніи и сообщать своимъ дѣтямъ пристойную пищу. По сей-то причинѣ младенцы, отдоенные женщинами слабыми, умираютъ еще въ младенчествѣ, или остаются слабыми и хворыми на всю жизнь (2).

---

(2) Это справедливо; но пусть женщины перемѣнятъ образъ *лѣщегло-требленія*: то, сколько бы ни были онѣ нѣжны, найдутся въ состояніи

Болѣзни, которыя одни

Когда мы говоримъ, что женщины не всегда въ состояніи кормить своихъ дѣтей, то мы совсѣмъ того въ мысли не имѣемъ, чтобъ отвращать отъ того могущихъ оное исполнять. Всѣ таковыя должны непремѣнно исполнять должность сколь пріятную, столь и удовлетворительную.

только освобождаютъ матерей отъ кормленія молокомъ.

кормить; потому что славный Моршонъ замѣтилъ, что матери, угрожаемыя по видимому *чахоткою* по причинѣ ихъ сухощавости и блѣдности, предохранили себя отъ оной, сами кормя своихъ дѣтей и поправя *пищеупотребленіе*. И такъ развѣ одинъ недостатокъ *молока*, да еще укоренившаяся *чахотка* могутъ освободить матерей отъ исполненія сей священной должности. *Маточная* (истерическая) болѣзнь и другія *сухожильныя* (нервныя) болѣзни не суть довольныя причины ко увольненію ихъ отъ оной, какъ-то мы покажемъ въ Томѣ II, Главѣ VII, въ примѣчаніи послѣднемъ.

Страдавшая истерикою женщина, которой молококормленіе было спасительно.

Вотъ недавно случившееся произшествіе, мнѣ сообщенное. Оно доказываетъ, что ежели *молококормленіе* не есть *лекарство маточной болѣзни*, такъ какъ оно есть *лекарствомъ* многихъ другихъ болѣзней: то по крайней мѣрѣ оно есть сильное временное облегченіе, называемое у врачей *палліативомъ*. Одна женщина двадцати трехъ лѣтъ, терпѣвшая прежде и послѣ своего бракосочетанія сильные *припадки маточные*, сдѣлалась беременною. Послѣ безпокойной беременности родила она съ великою трудностію столь слабаго и хилаго младенца, что, опасаясь, чтобъ ежели отдать его на отдоеніе кормилицѣ, долженствовавшей притти въ ея деревню изъ за 15 миль, онъ между тѣмъ не скончался, тотчасъ приняла намѣреніе сама его кормить, и чрезъ 14 мѣсяцовъ, въ кои сей младенецъ ее сосалъ, она испытала только одинъ *истерическій припадокъ*, отъ котораго прежде того страдала она по крайней мѣрѣ одинъ разъ въ мѣсяцъ.

Дѣти развѣ однихъ только богатыхъ людей могутъ терпѣть молококосаніе отъ чужой матери.

Да хотя бы предположить, что упомянутыя болѣзни несовмѣстны съ *молококормленіемъ*, то развѣ одни младенцы богатыхъ и могущихъ выбрать самолично, или заказать выбрать знающимъ людямъ, должны потерпѣть *молококосаніе* отъ чужой матери. Потому что не очень достаточныя женщины, сколько бы по себѣ ни были нѣжны, всегда беззаботливѣе будутъ о здравіи своихъ дѣтей, когда кормить ихъ сами будутъ, нежели когда повѣрятъ ихъ въ наемническія руки.

Какимъ образомъ поступаетъ простой народъ при избраніи кормилицъ.

Посмотримъ только, какимъ образомъ поступаютъ (во Франціи) мастеровые, художники и купцы, классъ людей многолюдчѣйшій въ большихъ городахъ, а притомъ непреклоннѣйшій къ кормленію собою своихъ дѣтей: то увидимъ, что ихъ холодность въ семъ случаѣ приводитъ въ трепетъ всю природу. Ежели какая женщина родитъ, то прислужница, или *повивальная бабка*, тотчасъ получаетъ приказъ сыскать кормилицу. Она рыскаетъ повсюду; беретъ съ собою ту, которая сперва ей

Ежели бы матери вскармливали сами своихъ дѣтей, то бы изъ сего имѣли послѣдовать величайшія выгоды какъ для общества, такъ частно для самыхъ воспитываемыхъ. Тогда бы не видно было бѣдныхъ женокъ, которыя прельстившись приманною корысти, оставляютъ собственныхъ своихъ дѣтей, а принимаютъ для кормленія дѣтей богатыхъ людей. Сіе варварство погубляетъ въ обществѣ нарочитое множество полезныхъ его членовъ; оно превращаетъ сихъ матерей

Важныя выгоды, имѣющія произойти, ежели бы всѣ матери сами кормили своихъ дѣтей.

попадется и такою назовется: родители ее принимаютъ и поручаютъ то, что должны почитать дражайшимъ въ свѣтѣ. Кормилица отходитъ иногда такъ, что они не освѣдомились ни о ея имени, ни о ея жилищѣ. Я видалъ изъ сего числа такихъ родителей, которые чрезъ два, или три мѣсяца по отпускѣ своихъ дѣтей не получали объ оныхъ извѣстія; въ концѣ же сего времени, а иногда еще и чрезъ долгайшее время, получаютъ извѣстіе, что дитя ихъ за мѣсяцъ, или еще за два тому назадъ, умеръ, не извѣстно отъ какой причины.

Иногда приносятъ къ родителямъ платье ихъ дитяти спустя нѣсколько только дней по отпускѣ его; потому что оно скончалось на дорогѣ, или вскорѣ по прибытіи его въ назначенное мѣсто. Образъ, каковымъ отвозятся сіи жалостныя нещастныя твари, не менѣе возбуждаетъ состраданіе. Они накладываются въ едва только покрытыхъ повозкахъ, и часто въ такомъ множествѣ, что кормилицы принуждены бываютъ итти за ними пѣшкомъ. Сіи младенцы подвержены не токмо холоду, жарамъ, вѣтру, дождю и проч., но еще принуждены сосать молоко разгоряченное, изсохшее, испортившееся отъ безпокойства пути и голоду кормилицъ. Какимъ образомъ столь удобно сокрушаемая скудель можетъ устоять противу толь сильныхъ ударовъ!

Какимъ образомъ кормилицы возятъ дѣтей до своего жилища.

Ежели чрезъ два, три или четыре года привезены будутъ обратно къ своимъ родителямъ дѣти ихъ, то часто случается, что попусту будутъ они искать въ нихъ чертъ своей фамиліи: они уже не имѣютъ ни лица, ни стана, ни *тѣлосложенія* таковаго. Отцы и матери ихъ великорослы, плотны и сильны; а дѣти ихъ сухощавы, малы, безобразны одержимы *лихорадками*, или подвержены *корчамъ*, *падучей болѣзни* (эпилепсіи) и проч. И такъ что выиграли сіи родители? Они тратятся на выпользованіе, на излеченіе сихъ нещастныхъ жертвъ гораздо болѣе, нежели когда бы сами занимались воспитаніемъ, воскормленіемъ ихъ самолично; да и сколь долговременно объ нихъ бы они ни старались, только по большой части всѣ ихъ издержки, всѣ труды остаются безполезными. На таковыхъ младенцахъ остается вѣковѣчное впечатлѣніе, которое имѣетъ всегдашнее вліяніе въ ту пользу, каковую бы они могли въ послѣдствіи приносить, и въ тѣ поступки, съ каковыми они обходятся съ своими родителями, своими друзьями, съ обществомъ.

Что случается съ дѣтьми по возвращеніи ихъ изъ деревень.

нѣкоторымъ образомъ въ палачи надъ собственными своими дѣтьми. Я не солгу, что изъ сотни сихъ оставленныхъ собственными машерьми младенцовъ ни одного въ живыхъ не остается. И такъ весьма нужно не нанимать мзду пріемлющую кормилицу для воскормленія дитяти другаго человѣка, пока она не откормитъ своего. Таковой законъ опшоргнулъ бы отъ смерши большую часть дѣтей бѣдныхъ людей, а богатымъ не причинилъ бы ни малаго оскорбленія; потому что добрыя кормилицы вообще могутъ кормить двухъ младенцовъ тѣмъ же *молокомъ*.

Машерния должность состоитъ не въ одномъ кормлени.

Но положивши такъ, что *молококормленіе* не во власти находится всякой машери; только онѣ сами своимъ присутствіемъ могутъ принесши великую пользу своему младенцу. Должность кормилицъ не въ томъ только одномъ состоитъ, чтобъ давать младенцу сосать; для женщины, имѣющей много *молока*, эта должность весьма легка: но младенцы требуютъ еще множество нужныхъ для себя попеченій, надъ коими по крайней мѣрѣ машерь должна смотрѣть.

Другія должности машерей къ своимъ дѣтямъ.

Женщина, оставляющая плодъ своея любви вскорѣ по произведеніи его на свѣтъ присмотру наемницы, навсегда должна лишиться имени машери. Младенецъ, воспитанный при глазахъ машери своей, не только привлекаетъ навсегда ея къ себѣ любовь, но еще пользу-

---

Отцы и машери, имѣющія у себя кормилицъ, небольшую отъ нихъ получаютъ услугу.

Но и тѣ родители, которые, будучи осмотрительнѣе, держатъ при себѣ кормилицъ, тѣмъ не лучшую получаютъ предъ упомянутыми выгоду, да и часто обманываются злѣйшимъ образомъ. Я видѣлъ нѣжную и чувствительную мать, но еще по слабоумію немогшую побѣдить предразсудки худаго воспитанія, которая держала при себѣ задолго предъ родами нѣкоторую кормилицу, навѣдывалась между тѣмъ временемъ объ оной, и нашедши свидѣтельства объ оной хорошими, отдала ей на руки свою маленькую дочку. Чрезъ нѣсколько времени она узнаетъ, что любезное ея дитя находится въ рукахъ прелѣнивѣйшей, пренеопрятнѣйшей женщины, и что эта кормилица даже не даетъ и грудей своей питомицѣ. Она повѣряетъ ее другой похвальной кормилицѣ. Чрезъ нѣсколько времени приходитъ къ ней, находитъ свое дитя поврежденное въ спинной кости, вырываетъ его изъ рукъ ея, отдаетъ третьей кормилицѣ: но и тутъ нещастливѣе была; наконецъ она его къ себѣ возвративъ, стала воспитывать при своихъ глазахъ. Однако ея попеченія не могли поправить безобразія и худаго *тѣлосложенія*, полученнаго ея дитятею у упомянутыхъ кормилицъ: эта дѣвушка горбата и хвора, да и останется на вѣкъ такою. Я болѣе о семъ не упоминаю; нѣтъ человѣка, которой бы видѣвъ поступки такихъ кормилицъ, не могъ представить подобныхъ сему примѣровъ.

ется всѣми выгодами, могущими произойти отъ мастерницъ попеченій, хотя бы онѣ вскармливаемъ былъ и какою нибудь другою кормилицею. Можетъ ли быть пріятнѣе упражненіе для мастери, какъ хранить неусыпно дни жизни своего изчадія? Можетъ ли для нее быть должность важнѣе, усладительнѣе сей? Однако онѣ ей предпочитаютъ повседневно дѣла самыя ненужныя, или забывы совсѣмъ невкусныя: очевидное доказательство худаго вкуса и худаго воспитанія женщинъ!

Безъ сомнѣнія весьма жалко, что женщины, опредѣленныя Природою быть нѣкогда мастерями, не разумѣютъ способа воспитывать своихъ дѣтей. Сей предметъ, долженствовавшій быть наиважнѣишимъ при ихъ воспитаніи, рѣдко бываетъ предметомъ ихъ вниманія. По сему удивительно ли, что такимъ образомъ воспитанныя женщины остаются, когда бываютъ мастерями, совсѣмъ незнающими должностей своего состоянія?

Незнаніе мастерей относительно къ обхожденію съ своими дѣтьми.

Сколь ни удивительнымъ это кажется, однако то неоспоримая истина, что большая часть мастерей, а особливо чиновныя, суть столь же несмысленны въ дѣлѣ попеченія, каковое должны онѣ прилагать о новорожденныхъ ими младенцахъ, сколь и самые младенцы. Другая истина, еще страннѣе сей, есть та, что несмысленнѣйшія женщины вообще прославляются за искуснѣйшія въ образѣ воспитывать своихъ дѣтей. Симъ-то образомъ легковѣрной народъ дѣлается игрушкою невѣжества и суевѣрія, и *младенцекормленіе*, вмѣсто того, чтобъ руководиму быть разумомъ, бываетъ предметомъ своевольства и причудливости (5).

Какое должно быть воспитаніе женскаго пола.

Ежели бы время, погубляемое женщинами въ усовершенствованіи себя въ пустыхъ околичностяхъ, употребляемо было на изученіе, какимъ образомъ должны онѣ воспитывать своихъ дѣтей, какъ одѣвать ихъ, чтобъ они не повредились, чтобъ не стѣсняемы были

(3) Тацитъ, славный Историкъ древняго Рима, весьма сильно жалуется на воспитаніе Римскихъ госпожъ относительно до присмотру, который онѣ имѣли за своими дѣтьми. Онъ говоритъ, что въ старыя времена почтеннѣйшія госпожи въ республикѣ поставляли главную честь и славу свою въ правленіи своихъ домовъ и воспитаніи своихъ дѣтей; но что въ его время дѣти препоручаемы были присмотру какихъ нибудь бѣдныхъ Греческихъ дѣвокъ, или другихъ служанокъ. Доколѣ роскошь и нѣга будутъ господствовать на землѣ, дотолѣ принуждены будутъ люди дѣлать такіе же женщинамъ упреки.

онымъ, чтобъ могли исполнять свои движенія свободно; ежели бы давали имъ въ пищу здоровыя и питательныя яства, ихъ нѣжныя тѣла упражняли такимъ образомъ, чтобъ способствовали, сколько возможно, къ приращенію и пріумноженію ихъ силъ; ежели бы всѣ сіи предметы содѣлались предметами воспитанія женщинъ: то бы цѣлой свѣтъ отъ того получилъ величайшія выгоды. Но доколѣ воспитаніе ихъ состоять будетъ только въ томъ, чтобъ наряжаться, да въ нарядахъ выходить въ публику: то намъ нечего отъ нихъ ожидать, кромѣ неразумія даже въ важнѣйшихъ вещахъ.

Какое вліяніе имѣютъ женщины въ обществѣ.

Ежели бы женщины размыслили о вліяніи, которое онѣ имѣютъ на общество, ежели бы восхотѣли быть къ оному чувствительными: то бы всячески старались снознавать должности, требуемыя ихъ младенцами; потому что во власти ихъ состоитъ не токмо дать тѣлу сладость и пріятность, но и управлять страстьми ихъ душъ. Отъ нихъ мущины бываютъ здоровыми, или больными, отъ нихъ дѣлаются полезными въ свѣтѣ, или извергами общества.

„Отъ присмотра женщинъ, такъ говоритъ славный гражданинъ „Женевскій, зависитъ первое воспитаніе мущинъ; отъ женщинъ зави„сятъ еще нравы мущины, его страсти, его вкусы, его забавы, даже „самое его щастіе. — И такъ воспитывать людей и за ними смо„трѣть, пока они молоды; когда же возрастутъ, имъ давать совѣ„ты, и жизнь ихъ дѣлать сладкою и пріятною: вотъ должности „женщинъ во всякія времена!“ (Емиль, Томъ IV.)

Должности отцовъ къ дѣтямъ.

Не одна токмо мать должна заниматься воспитаніемъ дѣтей; отецъ равно долженъ бдѣть надъ сохраненіемъ ихъ. И такъ надобно ему купно съ матерью изыскивать всѣ способы, могущіе усовершенствовать или тѣло, или душу въ залогѣ любви ихъ (4).

Неразумѣніе женщинъ надобно приписать нерадѣнію мущинъ.

Весьма ненавистно, что мущины толь мало занимаются сими предметами. Ежели женщины такъ мало знаютъ свои должности, то надобно это приписать нераденію мущины. Женщины всегда останутся любопытными и щатательными въ пріобрѣтеніи совершенствъ, могущихъ содѣлать ихъ мущинамъ любезными; но мущины вообще не токмо не вникаютъ даже и въ малѣшіе предметы, касающіеся до воспитанія ихъ дѣтей, но еще большая часть оныхъ почли

(4) Всѣмъ извѣстно, что мудрый Катонъ не гнушался снисходить самъ до малѣйшихъ присмотровъ за своими въ колыбели находящимися дѣтьми, и что славный Ѳемистоклъ забавлялся игрою съ своимъ сыномъ. Примѣръ толь великихъ людей заслуживаетъ занять здѣсь мѣсто, говоритъ Г. Баллексердъ въ *Физическомъ воспитаніи дѣтей.*

бы себя обезчещенными, ежели бы узнали, что ихъ подозрѣваютъ хотя въ малѣйшемъ знаніи воспитанія. Однако совсѣмъ другое бываетъ съ ихъ собачьими конурами и конюшнями. Молодой человѣкъ, самаго высокаго чина, не стыдится приказывать, какъ содержать своихъ собакъ и лошадей; но онъ устыдится, естьли его заставнутъ исполняющаго тѣ же должности предъ тѣмъ, коему онъ далъ бытіе, которой долженъ быть наслѣдникомъ его имѣнія, а иногда надеждою своего отечества.

Самые Лекари не довольно были тщательны въ способѣ управленія дѣтьми. Сія должность вообще почиталась только должностію услужливыхъ бабокъ; самые заслуженнѣйшіе Врачи отговаривались отъ посѣщенія болящихъ дѣтей. Такое съ ихъ стороны повеленіе произвело, что сія отрасль Врачебной Науки не токмо пренебрежена, но сіи бабки превозмоги, и взяли на себя долгъ писать *предписанія* для дѣтей даже въ опаснѣйшихъ болезняхъ. Отшуда происходитъ, что Лекари рѣдко призываемы бываютъ къ дѣтямъ, или и призываются, да только тогда, когда упомянутыя бабки уже истощили все свое незнаніе; и тогда стараніе Лекарей оканчивается раздѣленіемъ безславія, или ушѣшеніемъ сѣтующихъ родителей.

Нерадѣніе Врачей относительно къ дѣтскимъ болѣзнямъ было причиною, что бабы начали лечить оныя.

Ежели кормилицы могутъ содѣйствовать иногда къ предотвращенію дѣтскихъ болѣзней, то сверхъ сего онѣ уже ничего болѣе не смогутъ: и такъ какъ скоро дитя впадетъ въ какую нибудь болѣзнь, надобно просить помощи отъ искусныхъ во Врачебной Наукѣ особъ. Дѣтскія болѣзни вообще суть сильныя или *острыя*: малѣйшая медленность бываетъ пагубна.

Свойство дѣтскихъ болѣзней.

Пустъ Лекари не облѣнятся глубокомысленнѣе вникнуть въ дѣтскія болѣзни, то они болѣе возмогутъ не только дѣтей, когда они больны, пользовать, но еще и предписывать, образъ управлять оными, когда они здоровы. Дѣтскія болѣзни не столь трудно узнаваемы бываютъ, какъ большая часть Лекарей воображаетъ. Правда, нещастное дитя не можетъ объяснить своихъ болей; но можно отыскать точныя оныхъ причины, наблюдая *признаки* оныхъ болѣзней, и спрашивая кормилицъ, или людей къ дитяти приставленныхъ. Далѣе, поелику дѣтскія болѣзни не столь бываютъ непорядочны и запутанны, какъ болѣзни взрослыхъ людей: то онѣ по сей причинѣ удобнѣе выползываются.

Онѣ не столь трудно познаются и пользуются, какъ взрослыхъ.

Обыкновенно говорятъ, что дѣтскія болѣзни трудно какъ узнать, такъ и пользовать. Сіе мнѣніе устрашило большую часть Врачей, которые потому и отрицались прилагать нужное вниманіе

къ открытію оныхъ. Однако я могу сказать по опыту, что сіе мнѣніе неосновательно; а напротивъ того увѣряю, что дѣтскія болѣзни ни столь трудно открываются, ниже чрезъ столь долгое время выпользываются, сколько болѣзни взрослыхъ людей.

Настоящая причина, для чего трудно пользовать дѣтскія болѣзни.

Однако надобно признаться, что дѣтскія болѣзни вообще наводятъ болѣе затрудненій, нежели болѣзни взрослыхъ; но причину сего искать не надобно ни въ невозможности оныя узнать, ни въ ихъ напряженности. Вопрошая тщательно людей, къ дѣтямъ приставленныхъ, можно получить нужное свѣденіе о ихъ болѣзняхъ, которыя, такъ какъ весьма умно замѣтилъ Сочинитель, не суть запутанныя. Причину таковаго затрудненія надобно искать въ образѣ, какъ они воспитаны были. Почти всѣ младенцы до четвертаго или пятаго году могутъ назватися избалованными; они такъ привыкаютъ къ своевольству, а иногда и къ упрямству, что не хотятъ принять *лекарства*, пищи, питья даже пріятнѣйшаго. Тогда они неминуемо дѣлаются жертвою болѣзни или по тому, что не приняли противудѣйствующихъ *лекарствъ*, или по тому, что для побужденія оныхъ принять *лекарства* надлежало употребить силу и принужденіе, и что въ сихъ послѣднихъ случаяхъ *лекарства* могли быть имъ только противными. Я думаю, что нѣтъ практика, которой бы не замѣтилъ, что болѣзнь послушливаго дитяти легка на выпользованіе: по крайней мѣрѣ мой опытъ заставилъ меня вывести сіе заключеніе, что изъ пользованныхъ по правиламъ истинной Врачебной Науки дѣтей, и погибшихъ, три четверти съ половиною умерли для того только, что были непослушны и упрямы.

Въ самомъ дѣлѣ удивительно, что люди вообще столь нерачительны о сохраненіи дѣтей. Какихъ трудовъ не пріемлютъ они, какихъ издержекъ не употребляютъ для продолженія на нѣсколько времени бытія дряхлаго старикова тѣла, совсѣмъ во гробъ упадающаго, между тѣмъ какъ цѣлыя тысячи могущихъ впредь обществу быть полезными членовъ погибаютъ такимъ образомъ, что не хотятъ имъ подать ни малѣйшей помощи, даже не удостоиваютъ своего и воззрѣнія (5)! Люди вещь цѣнятъ по одной только настоящей

(5) Не льзя конечно подумать, чтобъ Г. Буханъ совѣтовалъ здѣсь пренебрегать стариковъ. Тотъ, кто описываетъ столь хорошо должнос и отеческой любви, не можетъ быть подозрѣваемъ въ незнаніи или неуваженіи должностей сыновней приверженности и благодарности: и тѣ и другія равно священны. Многолѣтній отецъ, благодѣтель, мужъ, заслужившій усиліями своего духа, своими трудами отечеству и проч.

пользѣ, но никогда по имѣющей впредь отъ оной прозойти. А хотя такъ думать паче всего должно, однако не надобно другой причины искать той всеобщей холодности, съ каковою взираютъ на смерть младенцовъ.

§ 2.

О вліяніи отцовскихъ и материнскихъ вользней на дѣтей.

Настоящій источникъ дѣтскихъ болѣзней.

Худое здоровье отцовъ и матерей есть однимъ изъ главныхъ источниковъ дѣтскихъ болѣзней. Какъ не разумно ожидать отъ безплодной земли богатаго урожая: такъ точно надѣяться дѣтей здоровыхъ и сильныхъ отъ такихъ родителей, коихъ *тѣлосложеніе* повреждено неумѣренностію, или болѣзнію.

Тѣлосложеніе дѣтей зависитъ отъ тѣлосложенія материнаго.

Славный *Жанъ Жакъ Руссо* замѣчаетъ, что *тѣлосложеніе* дѣтей зависитъ отъ *тѣлосложенія* матерей. Надобно только посмотрѣть на величайшее число нашего времени женщинъ: то мы не будемъ дивиться, что болѣзнь и смерть толь часто приключаются младенцамъ.

Деликатность матерей причиняетъ болѣзни въ дѣтяхъ.

Нѣжная женщина, которая остается заключенною въ своихъ покояхъ, которая благорастворенная *воздуха* и *тѣлодвиженія* не знаетъ, которая живетъ только *чаемъ* или *лищею* непрочною, легко можетъ родить; но ея младенецъ едва ли будетъ долговѣченъ. Первый нанесенный на сію младую лѣтораслъ ударъ опровергнетъ оную еще прежде, нежели успѣетъ она сообразиться, или съ первыхъ лѣтъ ея существованія такъ потрясетъ слабое ея *тѣлосложеніе*, что при малѣйшемъ случаѣ сдѣлаетъ ее удобоподверженною *коръ*: и такъ младенецъ неспособенъ будетъ отправлять обычайныя должности жизни, и слѣдственно исполнить обязанности общества.

Невоздержность отцовъ причиняетъ болѣзни въ дѣтяхъ.

Ежели къ нѣжности матерей присоединимъ невоздержность отцовъ, то новую будемъ имѣть причину почитать худое *тѣлосложеніе* отцовъ источникомъ худаго здоровья дѣтей. Болѣзненное *тѣлосложеніе*, правда, можетъ первоначальную имѣть причину отъ чрезмѣрнаго изнуренія; но она обыкновенно происходитъ отъ невоздержности. Не можно тому статься, чтобъ неумѣренность не и поршила напослѣдокъ наилучшаго *тѣлосложенія*; и болѣзнь или смерть, коими она оканчивается въ коротное время, суть праведнымъ наказаніемъ такового поведенія. Какъ скоро какая болѣзнь усилилась

не могутъ иначе быть оставлены, забыты, презрѣны, чтобъ купно стыдъ и безславіе не были праведнымъ наказаніемъ ихъ дѣтей, ихъ отцовъ, ихъ приближенныхъ.

и, такъ сказать, глубоко пустила корни въ фамиліи, то она вѣрно сообщится потомкамъ. Таковыя болѣзни, каковы суть *подагра*, *скорбутъ* и *жаба*, оставишь дѣтямъ своимъ вмѣсто наслѣдства не есть ли дѣло ужасное? Сколько бы щастливъ былъ наслѣдникъ великаго имѣнія, ежели бы вмѣсто того, чтобъ получить отъ своихъ родителей несмѣтное богатство, ижидаемое имъ на излеченіе доставшихся ему съ наслѣдствомъ болѣзней, родился онъ въ нѣдрахъ бѣдности!

Люди, страждущіе неизлечимою болѣзнію, не должны вступать въ бракъ.

Человѣкъ, страждущій неизлечимою болѣзнію, не долженъ вступать въ бракъ; потому что бракъ не токмо укорочаетъ его дни, но еще произведетъ и то, что на болѣзнь перейдетъ и къ его дѣтямъ; и ежели оба супруга совокупно подвержены будутъ *жабѣ*, *скорбуту*, или другой какой подобной болѣзни: то послѣдствія должны произойти еще плачевнѣйшія. Или болѣзни сіи не будутъ имѣть конца, или страждущіе оными люди тѣмъ нещастнѣе будутъ. Обыкновенно бывающая безразборчивость при заведеніи свадебъ, хотя имѣющихъ кончиться развѣ съ самою жизнію, погубляетъ болѣе фамилій, нежели бы то могли сдѣлать *язва*, голодъ, или война; и доколѣ только бракосочетанія будутъ заключаемы по однимъ корыстолюбивымъ видамъ, то сіе зло будетъ продолжаться, такъ какъ мы то покажемъ въ Главѣ IX. §. 4-сего Тома.

Весьма удивительно, что при бракозаводствахъ толь мало разбираютъ здравіе и *тѣлосложеніе* имѣющей вступить въ бракъ четы. Наши егери весьма хорошо знаютъ, что добрая охотничья лошадь не родится отъ клячонки, ни Испанская отъ вислоухой: сіе основывается на непремѣняемыхъ законахъ. Мущина, сочетавающійся бракомъ съ женщиною *тѣлосложенія* болѣзненнаго, да и самъ происходящій отъ родителей нездоровыхъ, какіе бы въ томъ ни имѣли виды, не можетъ доказать, что умно поступаетъ. Подверженная какой нибудь болѣзни женщина, правда, можетъ родить; но въ семъ случаѣ ея дѣти составятъ развѣ только больницу: такъ какое же щастіе можетъ тогда вкушать отецъ посреди таковаго семейства, мы оставляемъ судить другимъ.

Іудеи имѣли законы, запрещавшіе имъ имѣть въ нѣкоторыхъ обстоятельствахъ сообщеніе съ больными; и по истинѣ всѣ мудрые Законодатели долженствовали бы поставить сію осторожность. Есть нѣкоторые народы, у коихъ больнымъ людямъ не позволяется вступать въ бракъ; потому что болѣзнь, коей подвержены они, чрезъ бракосочетаніе болѣе усиливается и запутывается; союзъ сей

противенъ порядку, прошивенъ полишивъ, и по всѣмъ симъ причинамъ заслуживаетъ обратишь на себя вниманіе Правительства (6).

(6) Лакедемоняне отправляли пенею Царя своего Архидама за то, что онъ женился на малорослой и нездоровой женѣ; ибо, говорили они ему, ты не можешь намъ дать Царей, а развѣ одинъ Царикова.— Плутархъ о *воспитаніи дѣтей.*

Я знаю одну женщину, вышедшую недавно за весьма богатаго, но *чахоточнаго* Американца. Сія дама, правда, достатка неимѣвшая, но одаренная нор зительнѣйшими прелестьми и наслаждавшаяся совершеннѣйшимъ здравіемъ, чрезъ два года сдѣлалась сущимъ ходячимъ мертвецомъ. — Нѣкоторый Гронингскій Лекарь повѣствуетъ, что одна дѣвица *сангвиническаго* (многокровнаго) *темперамента*, начала, спустя нѣсколько дней послѣ бракосочетанія своего съ молодымъ *чахоточнымъ* человѣкомъ, терять живость своего цвѣта; въ концѣ одного мѣсяца появился у нее *кашель*, и послѣдуемъ былъ *кровохарканіемъ*: при всѣхъ поданныхъ ей вспомоществованіяхъ умерла она *чахоткою*, не захотѣвъ оставить ложе своего мужа, ее пережившаго только четырьмя мѣсяцами. — Я видѣлъ одну дѣвушку, оставшуюся отъ пятерыхъ дѣтей, коея братья и сестры, лишившись въ малолѣтствѣ своего отца и матери, умерли *чахоточными*; и искусные во Врачебной Наукѣ люди приписываютъ причину того отцу, страдавшему *чахоткою* прежде вступленія своего въ бракъ съ ихъ матерью. Дѣвица хотя теперь кажется наслаждающеюся добрымъ здравіемъ, не совсѣмъ однако же въ безопасности находится отъ сей пагубной болѣзни. Нѣтъ никого, кто бы не учинилъ подобныхъ симъ наблюденій; города и даже деревни подаютъ жалостные сего примѣры.

Для отвѣтствованія на ноту, помѣщенную въ Энциклопедическомъ Журналѣ 15 Маія 1778 года, замѣтимъ, что въ Медицинѣ, такъ какъ и въ Физикѣ, приписывать какое нибудь произшествіе такой причинѣ, которая не можетъ одна существовать, или которая между многими другими не оставляетъ естественной причины, есть по крайней мѣрѣ грѣшить противъ законовъ умствованія. Но болѣзнь упоминаего въ ономъ Журналѣ Американца не подлежитъ сомнѣнію: онъ не имѣлъ ни малѣйшаго *признака цынги*, ни *ослы*, коея онъ никогда не испытывалъ и прикосновенія; *чахотка* была единственно его болѣзнію, и онъ отъ нее скончался, спустя слишкомъ полтора года послѣ своей женидьбы. Послѣ него оставшаяся вдова, наслаждавшаяся всегда лучшимъ здравіемъ, изключая небольшіе обычайные женскому полу припадки, пережила его только однимъ годомъ.

Сочинитель Диссертаціи, заключающей въ себѣ сію ноту въ Журналѣ, правда заслуживаетъ почтеніе за то, что желаетъ, чтобы *чахотка* не была *прилипчивою* болѣзнію, но наилучшія умствованія никогда не могли опровергнуть ни одного событія. Подобныхъ повѣствуемому нами произшествій множество находится въ Писателяхъ. Мы не гово-

Предосторожности, съ какovыми должно воспитывать рожденныхъ отъ больныхъ отцовъ дѣтей.

Дѣти, по нещастію рожденные отъ отцовъ больныхъ, должны воспитываемы быть съ большимъ раченіемъ, нежели другіе. Сіе раченіе есть одно токмо средство поправить худое ихъ *тѣлосложеніе*, и часто можно до того достигнуть, только не чрезъ коротkое время. Здоровая кормилица, благорастворенный *воздухъ*, приличное *тѣлодвиженіе*, содѣлаютъ въ семъ случаѣ чудеса. Но ежели сіи три предмета будутъ пренебрежены, то весьма малаго надобно ожидать отъ всѣхъ прочихъ средствъ. *Лекарства* почти ни мало не могутъ возстановить болѣзненное *тѣлосложеніе*.

Тѣ, кои получили наслѣдственную болѣзнь отъ родителей, должны особенно осторожны быть въ образѣ ихъ жизни. Имъ надобно совершенно знать свою болѣзнь, и слѣдовать образу *пищеупотребленія*, къ изгнанію оной способному. Извѣстно, что часто наслѣдственныя болѣзни не далѣе простирались перваго рода или

римъ ни *для чего*, ни *какъ*: мы даже уступимъ, какъ дѣло равно же извѣстное, что есть такія *тѣлосложенія*, которыя не повреждаются, да и часто, отъ сожитія съ *чахотными*. Но щастіе глупыхъ возбуждало ли когда нибудь желаніе мудраго? Да когда бы мы знали и одинъ только таковой нещастной примѣръ, то не долженъ ли и онъ, когда дѣло идетъ о жизни человѣческой, уполномочить ищущаго блага человѣковъ къ представленію имъ опасности и показанію имъ причины?

Не удивительно ли, что бракосочетаніе, по плоти совершенно касающееся до Полиціи, не удостоиваемся вниманія тѣхъ, кои опредѣлены къ содержанію оной въ добромъ порядкѣ? Ежели бдѣніе служителей вѣры побудило Правительство поставить многіе полезные какъ для себя, такъ и для государства законы: то для чего оно же не побудило его испросить приставить знающихъ людей для извѣданія здравія желающихъ вступить въ бракъ? Кажется, что ежели мудрость Духовенства за долгъ почла знать, сколько въ году раждается людей, сколько умираетъ, сколько вступаетъ въ бракъ: то весьма малаго ему стоило истребовать и то, чтобъ оно знало, такимъ ли образомъ вступающіе въ бракъ люди устроены суть, чтобъ могли способствовать къ размноженію человѣческаго рода, къ пользѣ, къ безопасности государства? Сіе разсужденіе кажется простѣе всего, да и удобнѣе всего и къ исполненіи. При всякомъ Судномъ мѣстѣ находится одинъ или многіе Лекари; все дѣло въ томъ состоитъ, чтобъ обязать Священниковъ дотолѣ не вѣнчать, доколѣ они не получатъ письменнаго вида отъ аттестованнаго Лекаря, что имѣющіе вступить въ бракъ люди суть здоровы; а для придачи сему виду большей силы и вѣроятія, надобно быть ему подписану еще Судьею или Надзирателемъ того мѣста, свидѣтельство коихъ Священникъ долженъ внести въ вѣнечныя записи. Не нужно мнѣ изчислять могущія произойти отъ такого постановленія выгоды; всякъ ихъ предвидитъ и чувствуетъ пользу.

поколѣнія, когда присшойное приложено было раченіе: по сему не безъ основанія думашь, чшо сь продолженіемъ шаковаго же раченія наконецъ можно совсѣмъ искоренишь шакія болѣзни. Но сей предмешъ хошя важнѣе всего, всегда однакожъ былъ пренебрегаемъ. *Тѣлосложенія* фамилій шакъ же удобно могушъ улучшашься, какъ ихъ досшашни. Повреждающій здравіе своего шѣла вольнодумецъ, т. е. распушной, гораздо виноваше предъ своимъ пошомсшвомъ, нежели расшочающій и свое и ближняго своего имѣніе мошъ.

§ 3.

Объ одѣяніи дѣтей.

На что одѣваются младенцы.

Одѣяніе дѣшей есшь предмешъ сшоль просшой, чшо удивишельно, какъ люди погрѣшаюшъ въ семъ случаѣ; со всемъ шѣмъ множесшво младенцовъ оть нерадѣнія въ семъ дѣлѣ шеряюшъ жизнь, а другіе дѣлаюшся калеками или изувѣченными.

Природа опредѣлила одѣвашь младенцовъ единсшвенно шолько для шого, чшобъ содержашь ихъ въ шеплѣ, а для сего довольно шолько прикрывашь ихъ пеленами мягкими, но не сшянушыми. Машь, никогда невнимавшая, или неуважавшая правила единой Природы, конечно не слѣдуешъ сему способу. Съ первыхъ временъ за нужное почиталось сшрадущей родами женщинѣ давашь на помощь нѣсколькихъ людей. Мало по малу сіи люди обрашили сію прислужливосшь въ промысель, съ коимъ шоже случилось, чшо со всѣми другими промыслами, а имено: упражнявшіе въ ономъ начали сшарашься, какъ бы ошличишься въ шой или другой часши сей науки.

О свиваніи младенцовъ пеленами и покромками.

Искусство пеленашь младенцовъ почшено было за часшь науки повивальныхъ бабокъ, которыя непремѣнно забрали себѣ въ голову, чшо чѣмъ болѣе онѣ въ шомъ покажушъ своихъ ухвашокъ, шо шѣмъ болѣе сшанушъ удивляшься ихъ знанію. Сіи замашки не шокмо не оспращаемы, но еще укрѣпляемы были щеславіемъ родишелей, которые всѣми силами желая показашь нарядъ своихъ дѣшей, шошчасъ послѣ ихъ рожденія, хошяшъ, чшобъ они носили всѣ обыкновенныя въ шакомъ возрасшѣ прикрасы. Симъ-шо образцомъ начали они шребовашь оть повивальныхъ бабокъ искусства въ пеленаніи, въ сшягиваніи членовъ ихъ дѣшей, шакъ какъ оть Хирурга шребуешся искусство въ перевязываніи переломленной ноги.

Бѣдствія оть пеленанія.

И шакъ шошчасъ по рожденіи младенца все шѣло его обвиваюшъ пеленами, какъ будшо бы онъ всѣ косши свои изломалъ при выходѣ на сей свѣшъ; и часшо шакъ свиваюшъ, шакъ сшягиваюшъ, чшо не шокмо поворошишь или приподнящь бѣдныхъ маленькихъ своихъ чле-

новъ не можетъ, но еще и дѣйствіе *сердца*, *легкихъ* и другихъ нужныхъ къ содержанію жизнь *орудій* находится или несвободнымъ, или поврежденнымъ.

Добрая соразмѣрность тѣла младенцовъ не зависитъ отъ пеленанія.

Во многихъ провинціяхъ Великобританіи обыкновеніе свиванія младенцовъ въ пелены нынѣ совсѣмъ покинуто (7). Но женщинѣ вообще всегда трудно будетъ увѣрить, что стройность тѣла младенцовъ не совсѣмъ зависитъ отъ старанія, прилагаемаго объ оной повивальными бабками и кормилицами, напротивъ того всѣ ихъ усилія для доставленія младенцамъ доброй соразмѣрности производятъ, какъ - то опытъ увѣряетъ, слѣдствія совсѣмъ противныя, и младенцы изуродываются точно по мѣрѣ средствъ, употребленныхъ для отвращенія отъ оныхъ безобразія.

Между дикими едва попадаются изуродованные люди; таковыхъ между ими столь мало, что просто думаютъ, будто они предаютъ смерти всѣхъ худообразованныхъ младенцовъ. По крайней мѣрѣ то неоспоримо, что едва они знаютъ, что такое младенецъ въ *Англинской болѣзни*. Мы бы съ ними находились въ таковомъ же состояніи, естьли бы слѣдовали ихъ примѣру. Дикіе никогда не пеленаютъ своихъ младенцевъ; они не знаютъ, для чего такимъ стягиваніемъ препятствовать дѣйствію ихъ *орудій;* а кладутъ ихъ на свободной *воздухъ*, моютъ ихъ въ водѣ холодной и проч. Помощію всѣхъ сихъ средствъ дѣти ихъ дѣлаются столь плотными и сильными, что ко-

(7) Доколѣ простой народъ не отвергнетъ отъ себя предразсудковъ и совершенно не узнаетъ настоящихъ своихъ выгодъ, дотолѣ весьма мало будетъ между онымъ такихъ, которые бы, подражая жителямъ вышеупомянутыхъ Англинскихъ провинцій, послѣдовали гласу Природы. Но когда наставленъ онъ будетъ или примѣромъ Англичанъ, или правилами славныхъ Врачей, или собственнымъ примѣромъ, или разсужденіемъ: то всячески будетъ стараться удалить отъ младенческихъ тѣлъ, чувствительныхъ къ малѣйшему прикосновенію, всѣ тѣ пелены и всѣ тѣ покромки, которыя его стѣсняютъ, сжимаютъ, мучатъ, и отъ коихъ зависитъ ихъ или безобразіе, или худое *тѣлосложеніе*. Тогда съ удовольствіемъ онъ будетъ взирать на маленькіе его члены, движущіеся и подающіе первые знаки ихъ опредѣленія, т. е. *тѣлодвиженія*; онъ узнаетъ и увѣрится, что пеленаніе для того только выдумано, и тогда только должно употребляемо быть, когда ножки, бедерцы, колѣна, или лядвеи, по какому нибудь случаю обезображенныя, требуютъ поправки. Однако и въ семъ случаѣ надобно опасаться употреблять обыкновенное пеленаніе, а должно сдѣлать нѣсколько маленькихъ ровныхъ подушечекъ, и класть ихъ такимъ образомъ, чтобъ онѣ содержали упомянуты части въ томъ направленіи, которое имъ имѣть должно.

гда наши дѣти едва еще могутъ взяты быть съ рукъ кормилицъ, то ихъ въ состояніи находятся отправлять нужныя для себя дѣла.

Безсловесныя животныя не знаютъ науки доставлять своимъ дѣтенкамъ благообразіе. Хотя большая часть изъ оныхъ раждаются весьма нѣжными, однако мы никогда не видимъ, чтобъ они сдѣлались уродами, потому что не пеленаны. Не уже ли Природа, которой они послѣдуютъ, не столь благосклонна къ человѣческому роду? Нѣтъ! мы сами изторгаемъ изъ ея рукъ дѣло, до нее касающееся. Еще безсловесныя животныя.

Сходство человѣческаго тѣла съ тѣломъ другихъ животныхъ, нѣжность младенцовъ, все намъ вѣщаетъ, что сіи послѣдніе должны быть легко одѣваемы и свободны отъ всякаго стѣсненія. Ежели они не могутъ изобразить свойство ихъ боли, то по крайней мѣрѣ могутъ давать знати ихъ скорбей; они обыкновенно то дѣлаютъ посредствомъ крика, когда слишкомъ опутаны бываютъ пеленами. А какъ скоро развязаны будутъ отъ сихъ узъ, то они являются веселыми и довольными. И такъ коль странной поступокъ, доставивъ имъ на минуту нѣсколько успокоенія, опять опутывать въ оковы!

Ежели мы воззримъ на младенческое тѣло какъ на составъ изъ весьма нѣжныхъ *сосудцовъ*, наполненныхъ находящеюся въ непрерывномъ движеніи *жидкостію*: то бѣдствіе отъ свиванія пеленами явится гораздо очевиднѣе. Природа восхотѣла, чтобъ *зародышъ* плавалъ посредъ нѣкоторой *жидкости*, окружающей его со всѣхъ сторонъ на тотъ конецъ, чтобъ оградить его отъ давленія посторонніихъ тѣлъ; она восхотѣла, чтобъ части младенческаго тѣла были мягки и гибки на тотъ конецъ, чтобъ удобнѣе разширясь, могли лучше расти. Сіе призрѣніе Природы показываетъ намъ, что ея виды клонятся къ предохраненію младенцовъ отъ всякаго посторонняго угнетенія и къ защищенію ихъ отъ всего того, что можетъ ихъ подавлять, стѣснять, или не давать имъ свободно двигаться. Причины бѣдствій отъ пеленанія.

Кости у младенцовъ состоятъ изъ хрящей; онѣ столь нѣжны, что удобно уступаютъ малѣйшему гнетенію, а потому легко получаютъ худое сообразованіе, которому послѣ никакъ не льзя пособить. Отъ сего то происходитъ, что множество людей имѣютъ плечи высунувшіяся, *спину* скорчившуюся въ дугу, а *грудь* вдавшуюся. Сіи люди родились съ такимъ же сообразованіемъ, съ какимъ и прочіе; но по нещастію изуродованы стали свиваніемъ пеленами и покромками. Худыя слѣдствія пеленанія.

Сіе свиваніе, не давая свободнаго *кругообращенія жидкостямъ*, препятствуетъ равному раздѣленію пищи по всѣмъ частямъ тѣла, и

слѣдственно ростъ оныхъ частей не бываетъ уже въ одинаковой соразмѣрности. Одна часть отъ того слишкомъ много выростаетъ, а другая остается слишкомъ малою; симъ-то образомъ весь составъ, весь образъ тѣла дѣлается безразмѣренъ, безстаненъ. Прибавь къ сему еще и то, что когда младенецъ опутанъ бываетъ узами, то естественно усиливается высвободиться отъ того, что его жметъ: а чрезъ сіе тѣлу своему причиняя неестественное положеніе, получаетъ худое сообразованіе по привычкѣ.

Правда, такое худое сообразованіе можетъ произойти отъ слабости или болѣзни; но вообще оно есть слѣдствіе смѣшнаго образа одѣвать дѣтей; по крайней мѣрѣ сей причинѣ можно приписать девять десятковъ изуродованныхъ людей. Худой станъ не такмо непріятенъ виду, но еще таковое худое сообразованіе можетъ вредить *работамъ жизненнымъ* и *душевнымъ*, и по сей причинѣ можетъ вредить здравію: по сему-то мы видимъ развѣ нѣсколько людей изуродованныхъ сильными и наслаждающимися добрымъ здравіемъ.

Пеленаніе противно дѣйствіямъ Природы.

Перемѣны, происходящія въ тѣлѣ младенцовъ съ минуты ихъ рожденія, какъ то: переходъ всего состава *крови* сквозь *легкія*, *дыханіе* и проч., подаютъ еще сильнѣйшія причины для доказанія той нужды, что тѣло младенческое должно быть свободно отъ всякаго стѣсненія. Сіи *орудія*, еще непривыкшія къ таковымъ новымъ *работамъ*, удобно могутъ остановлены, т. е. удержаны быть отъ ихъ дѣйствій, а какъ скоро сіе случится, то неминуемо послѣдуетъ смерть (8).

---

(8) Немногіе люди, изключая упражнявшихся во врачебной наукѣ, могутъ понять сіе мѣсто. Но не входя въ подробности, потребныя въ ученой Диссертаціи, можно большую часть людей вразумить о происходящихъ въ *жизненномъ упражненіи* перемѣнахъ, когда младенецъ выходитъ на сей свѣтъ.

Надобно сперва знать, что такое *кровообращеніе* во взрослом человѣкѣ; а по томъ мы покажемъ, въ чемъ оно различно отъ *кровообращенія* въ *зародышѣ*.

Что есть кровообращеніе во взрослом?

Сердце есть главнымъ орудіемъ *кровообращенія*. *Сердце* есть *мускулъ* или *мышца*, похожая на мошонку, коея пустота раздѣлена вдоль перегородкою на двѣ части: сіи двѣ пустоты называются *брюшками*, передъ каждымъ изъ коихъ находятся по прибавкѣ, называемой *ушкомъ*. *Кровь*, прилившая къ *сердцу* чрезъ главную *крововозвратную жилу*, называющуюся у Анатомиковъ *кавою*, входитъ сперва въ *правое ушко сердца*, а изъ него въ *правое брюшко*. Тотчасъ *сердце* сжавшись выгоняетъ *кровь* изъ *праваго* своего *брюшка* вонъ, которая отъ того принуждена

Едва можно выдумать дѣйствительнѣйшій способъ къ остановленію движеній у младенца, какъ свиваніе пеленами, покромками и проч. Ежели бы такимъ же образомъ и столь же долго держать въ пеленахъ и покромкахъ взрослаго человѣка, то бы онъ совершенно не могъ варить въ желудкѣ своемъ пищи, и неминуемо впалъ бы въ бо-

---

бываетъ взойти въ *біющуюся жилу*, у Анатомиковъ называемую *артерію легкихъ*; по тому чрезъ *жилы* сего *черева* вливается въ *ушко лѣвое*, а чрезъ него въ *брюшко лѣвое*. *Сердце* сжавшись, паки вгоняетъ кровь въ главную *біющуюся жилу*, у Анатомиковъ называемую *артерією аортою*, или *большою артерією*, которая разсылаетъ ее по всѣмъ частямъ тѣла. Изъ такъ называемыхъ *власолодобныхъ артерій кровь* перемѣняется *власолодобными жилами*, которыя, мало по малу разширяясь, отводятъ ее къ корню главной *кровевозвратной жилы*, называющейся *кавою*, и вливающей ее паки въ *правое ушко*, а по тому въ *правое брюшко*. Таковъ есть ходъ *кровеобращенія* во взрослыхъ. *Кровь* ходитъ, или лучше сказать, вертится симъ образомъ въ живошномъ съ минуты его рожденія до самой смерти.

Различіе кровеобращенія въ зародышѣ.

Но въ *зародышѣ* сіе *кровеобращеніе* различествуетъ тѣмъ, что принесенная *жилами кровь* не вся проходитъ чрезъ *правое брюшко* въ *артерію легкаго*, а частію проникаетъ чрезъ дырочку, называемую *овальною*, находящуюся въ упомянутой перегородкѣ *сердца*, раздѣляющей оное на *брюшко правое* и *лѣвое*. При самомъ начальномъ кончикѣ упомянутой *артеріи легкихъ* находится въ *зародышѣ* проходъ или каналъ, прямо идущій къ *артеріи* главной, называющейся *аортою*, по которому каналу сія часть *крови*, вступившая въ *артеріи легкихъ*, проходитъ прямо въ *артерію аорту*, не проходя чрезъ *легкія*. Изъ сего видно, что въ *зародышѣ* развѣ только малое количество *крови* заходитъ въ *легкія*; напротивъ того во взрослыхъ она вся проходитъ чрезъ *легкія*.

Какимъ образомъ кровь кругообращается въ печени зародыша.

Печень представляетъ еще другое различіе *кровеобращенія* въ *зародышѣ*; ибо во взрослыхъ людяхъ большая часть *крови*, прошедшая по *жиламъ* *подчревія* и нижнихъ частей, проникаетъ до *печени*, а у *зародыша* по сей внутренности пробирается оной только малое количество, остатокъ же оной протекаетъ по находящемуся при устьѣ *жилы*, называющейся *аортою*, каналу, которой отводитъ ее къ *жилѣ кавѣ*, а *кава* выливаетъ ее въ *сердце*. Природа устроила сей каналъ для сокращенія *кровеобращенія*, для воспрепятствованія, чтобъ *печень*, дѣйствующая только отъ движенія грудобрюшной перегородки, называемой *діафрагмою*, составляющей часть *орудій дыханія*, не сдѣлалась слишкомъ великою, и чтобъ пища тотчасъ приносилась *зародышу*. Когда *пупочная жила* не получаетъ уже ничего *крови* (что случается тогда, когда при рожденіи младенца обрѣзывается *пупокъ*): то упомянутой каналъ затворяется; а потому и *кровь воротной жилы* проходитъ уже черезъ *печень*.

лѣзнь. Не по сильнѣйшей ли причинѣ пеленаніе должно вредить нѣжному тѣлу младенца? — пусть Читатель самъ заключитъ.

Пеленаніе причиняетъ корчи.

Разберемъ только со вниманіемъ все то что теперь сказано, то не будемъ дивиться, для чего такое множество младенцовъ умираетъ отъ *корчей* вскорѣ послѣ ихъ явленія на сей свѣтъ. Сіи *припадки* обыкновенно приписываются какимъ нибудь внутреннимъ причинамъ; но въ самомъ дѣлѣ они происходятъ по большой части, да и чаще всего отъ нашего неразумнаго обхожденія съ младенцами. Изъ числа таковыхъ младенцовъ я видѣлъ одного такого, къ которому тотчасъ, какъ повивальная бабка его спеленала приступили *корчи*. Я велѣлъ распеленать: въ минуту *корчи* миновались, и послѣ того объ оныхъ и помину не было. (Недавно тому, какъ я, будучи призванъ къ родильницѣ, примѣтилъ, взглянувъ на младенца, что у него лице посинѣло съ красными пятнами. Приставница и другія тутъ бывшія женщины то примѣтили, но онѣ приписывали сіе *тѣлосложенію* младенца, отъ коего, думали онѣ, умретъ онъ чрезъ нѣсколько дней. Я, разсмотрѣвши его поближе, удобно могъ открыть того причину: онъ такъ крѣпко былъ стянутъ въ пеленахъ, что съ трудностію можно было запустить палецъ подъ покромки. Я при-

---

Зародышъ не дышетъ въ утробѣ матерней.

Вразсужденіи *дыханія* надобно замѣтить, что *зародышъ* не дышетъ въ утробѣ своей матери. У него тогда *легкія* не раздуваются, а остаются осѣдшими; да имъ и не нужно тогда *дыханіе*, а потребно только нѣкоторое количество *крови* для пищи и приращенія. А какъ скоро младенецъ выходитъ на сей свѣтъ, то *воздухъ*, входящій въ его ноздри и ротъ, проникаетъ въ *легкія*, ихъ расправляетъ, раздуваетъ воздухопріемные, называемые *бронхіальными*, пузырьки, которые, оставляя промежъ себя промежутки, даютъ свободу *сосудамъ* расширяться, растягиваться и вмѣщать въ себя большее количество *крови*. *Издыханіе*, или то дѣйствіе, по которому мы выпущаемъ вонъ *воздухъ*, приписываетъ *сосудцы*, и выжимаетъ изъ оныхъ *кровь* въ *лѣвое ушко*. *Дыханіе*, состоящее во втягиваніи въ себя воздуха и изверженіи онаго изъ себя, будучи однажды, такъ сказать, заведено, продолжается до послѣдней минуты жизни.

Какъ вышеупомянутая *овальная* дырочка и каналъ, ведущій изъ *артеріи легкихъ* къ *артеріи аортѣ*, послѣ рожденія младенца не нужны ему бываютъ; то мало помалу зарастаютъ, такъ что чрезъ нѣсколько лѣтъ онѣ совсѣмъ затворяются.

Зародышъ представляетъ еще многія и другія особенности; но какъ онѣ не предполагаютъ той необходимой нужды, чтобъ младенцы совершенно были свободны отъ всякаго стѣсненія: то и не для чего объ оныхъ входить въ подробности.

казалъ его распеленать ; отъ чего , спустя четверть часа , принялъ онъ опять цвѣтъ естественной.) Я бы могъ здѣсь представить безчисленное множество подобныхъ примѣровъ, естьли бы нужно было.

Бѣдствія отъ пришпиливанія.

Иногда дѣтскія пелены пришпиливаютъ булавками. И сіе весьма вредно : булавки прошыкаютъ пелены , прокалываютъ весьма часто нѣжную *кожу* младенцовъ и причиняютъ болѣзни. У одного умершаго отъ *корчей* младенца найдена была впившаяся на полдюйма въ его *кожу* булавка : весьма вѣроятно, что сіи *корчи* произошли не отъ другой причины.

Бѣдствія отъ непомѣрнаго купанья.

Младенцы повреждаются не столько отъ привязокъ ихъ одѣянія, какъ-то отъ покромокъ и булавокъ ; да еще отъ множества ихъ одѣянія. Каждой новорожденной младенецъ подверженъ нѣкоторому степени *лихорадки*, и такъ окутывать ихъ слишкомъ многими покрывалами , есть тоже, что умножать сію *лихорадку*. Но этого не довольно; младенцовъ обыкновенно кладутъ на постелю ихъ матери, которая и сама весьма часто имѣетъ *лихорадку*. Присоедини къ сему и жаръ родильной комнаты , въ которой оставляются младенцы, *вино* и другія разгорячающія вещества , которыя имъ даются вскорѣ послѣ ихъ рожденія ; всѣ сіи обстоятельства , будучи совокуплены вмѣстѣ, какъ-то весьма часто случается , могутъ усилить *лихорадку* такъ, что жизнь младенца находишься будетъ въ опасности.

Бѣдствія отъ непомѣрной теплоты.

Когда младенецъ держимъ бываетъ въ излишней теплотѣ, то его *легкія* , будучи не въ состояніи довольно отъ *воздуха* раздаваться или разширяться, получаютъ слабость , остающуюся въ нихъ на всю жизнь; отъ сего происходятъ *простуды, кашель , чахотка* и другія *грудныя болѣзни.*

Общее правило въ одѣваніи младенцовъ.

Входитъ въ подробность о предметахъ , составляющихъ одѣяніе младенцовъ, было бы дѣло мѣлочное ; ихъ одѣяніе всегда будетъ различно по различію земель, обыкновеній и вкусовъ отцовскихъ и материнскихъ. Слѣдующее великое правило да соблюдается повсюду : *На младенцѣ не болѣе надобно быть одѣянія , какъ сколько потребно, чтобъ онъ содержался въ пристойной теплотѣ ; да и сіе одѣяніе должно быть такое , чтобъ онъ свободенъ былъ во всѣхъ своихъ движеніяхъ.*

Какая должна быть одежда младенцовъ.

Одежда младенцовъ не во многихъ должна состоять. Маленькая рубашечка, маленькая фуфаечка суконная, а лучше всего бумажная съ рукавчинами по локоть, маленькая шапочка изъ матеріи мягкой и гибкой , но не подвязная , должны составлять всю одежду младенца. По

мѣрѣ, сколько волосы у младенца будутъ расти, шапочка бываетъ ненужною, такъ что чрезъ годъ можно оную у него ошпять.

Доколѣ младенецъ не ходитъ, то ненужна ему обувь: развѣ можно на него надѣть маленькіе башмачки, завязываемые леншами или снурками, только такъ, чтобъ его ноги были вольны; сія обувь даже ему послужитъ, когда онъ будетъ ходить.

Въ какомъ платьѣ должно ихъ класть на ночь, и какъ класть.

Надобно младенца положить на ночь не свивая пеленками и покромками, а просто въ одной рубашечкѣ, на простыночки мягкія и сухія, по томъ прикрыть его, не прижимая, маленькимъ шерстянымъ или бумажнымъ одѣяльцомъ съ полошняными по краямъ обшивками, чтобъ оно не касалось до его нѣжнаго лица. Младенецъ долженъ полагаемъ быть горизонтально то на ту, то на другую сторону, дабы чрезъ то пособить изтеченію изъ него мокроты, называющихся *флегмами*, занимающихъ мѣсто въ называющемся *трахейною артеріею* дыхательномъ горлѣ, а по тому препятствующихъ *дыханію*.

Сія одежда должна составлять весь гардеробъ младенцовъ даже до того времени, пока надобно сдѣлать различіе между поломъ. А какъ *чистота* или *опрятность* болѣе всего служитъ, такъ какъ мы тотчасъ упомянемъ, къ сохраненію здравія младенцовъ: то надобно сію одежду весьма умножить, дабы перемѣнять ее, какъ скоро замарается.

Одежда младенцо Ъ отъ трехъ до четырехъ лѣтъ.

Когда надобно различить полъ дѣтей по платью (что случается или рано, или поздно), то относительно къ мальчикамъ отдается на произволъ отца, по матроски ли ихъ одѣть, или по гусарски, или по Турецки и пр. Сіи маленькія одѣянія состоятъ изъ штанчиковъ широкихъ, высокихъ и опускающихся внизъ такимъ образомъ, что служатъ вмѣсто и чулокъ; верхнее платье состоитъ изъ широкаго камзольчика, застегиваемаго напереди пуговицами. Дѣти не должны носить ни галстуковъ, ни подвязовъ; маленькіе ошейнички, брыжейчатые, привязанные леншочками, кои во многихъ мѣстахъ употребляются, кажется, очень имъ приставятъ. Еще менѣе того имъ нужны колпаки и шляпы какъ въ семъ возрастѣ, такъ и въ другомъ; имъ надобно заблаговременно привыкать къ стужѣ и неблагорастворенностямъ *воздуха*; и ежели они привыкли къ *холодной банѣ*, о которой мы будемъ говорить въ послѣдствіи, то надобно платье на нихъ надѣвать изъ самой легкой матеріи, да и во всякое годовое время. Въ семъ видѣ одежды можно дѣтей держать отъ шести до семи лѣтъ и далѣе.

Не надобно спѣшить наряжать ихъ въ наше узкое и короткое платье, коего все пригожство состоитъ только въ какой-то странной сразмѣрности. Наши подвязки, подвязки шпанныя, застегиваемыя пряжками, наши поясы шпанные, застегиваемые пряжками, наши галстуки, застегиваемые пряжками; наши башмаки, никогда небывающіе уютными, застегиваемые также пряжками, да и накрѣпко; воротникъ, рукава нашихъ рубахъ, застегиваемыя пуговицами (какое множество удавокъ, узъ!), кажется, выдуманы нарочно на зло разуму и въ противность Природѣ. Дѣти не иначе бы долженствовали надѣвать наше платье, какъ когда уже совершенно выростутъ и, такъ сказать, останятся. Не мало удивительно, что изъ нашихъ модъ, осмѣваемыхъ нашими сосѣдами въ томъ, что касается до нарядовъ, принято ими, да и во всей Европѣ то, что только онѣ имѣютъ нелѣпаго, вреднѣйшаго здравію и противнѣйшаго намѣреніямъ Природы.

Не надобно спѣшить наряжать ихъ въ наше платье, которое можно имъ позволить только когда довольно выростутъ.

Что касается до малолѣтныхъ дѣвушекъ, то ихъ одѣяніе совершенно должно быть такое же, какое у мальчиковъ въ теченіе первыхъ двухъ лѣтъ и далѣе, съ нѣкоторою въ нужныхъ мѣстахъ отмѣною. Когда перемѣняется платье у мальчиковъ, то можно перемѣнять и у дѣвушекъ. Но по разсужденіямъ, кои приведены въ послѣдствіи Сочинителемъ о шнурованіи, надобно всемѣрно опасаться стягивать онымъ маленькихъ дѣвушекъ; тонкость стана имѣетъ сама по себѣ свои соотношенія и мѣру, по нарушеніи коихъ непремѣнно послѣдуетъ погрѣшность.

Въ чемъ должно состоять одѣяніе малолѣтныхъ дѣвушекъ.

Такимъ образомъ красота женщинъ не должна поставляться въ томъ, чтобъ онѣ были перехвачены или *перерѣзаны на двое* какъ осы. Сей видъ чувствительно оскорбляетъ взоръ и возмущаетъ воображеніе. Напротивъ того умные люди будутъ послѣдовать вводимому основательными мужами обыкновенію, состоящему въ томъ, чтобъ дѣвушекъ одѣвать въ маленькіе двоиные карсетцы, застегиваемые слегка ленточками, и сей маленькой карсетецъ прикрывать епанчою изъ легкой матеріи, но никогда изъ драгоцѣнной, дабы страхъ, чтобъ не замарать ее, не препятствовалъ симъ молодымъ дѣвушкамъ предаваться нужнымъ для ихъ возраста *тѣлодвиженіямъ*. То, что я здѣсь сказалъ объ одеждѣ дѣвицъ, касательно простоты и дешевизны, должно разумѣемо быть также и объ одеждѣ мальчиковъ. Чулки у дѣвушекъ не надобно подвязывать подвязками, а ленточками, прицѣпливаемыми къ ленточкамъ ихъ рубашечекъ; обувь должна состоять изъ башмачковъ весьма просторныхъ. Китайскія ноги заставляютъ только соболѣзновать о смѣшномъ обыкновеніи людей, хотя

Дѣтей не надобно никогда одѣвать въ драгоцѣнное платье. Для чего?

впрочемъ разумнѣйшихъ. На дѣвушекъ не надобно надѣвать на шею ни ожерелья, ни лентъ, развѣ только чтобъ онѣ весьма слабо висѣли. Калпаковъ имъ давать не надобно, такъ какъ и мальчикамъ.

По мѣрѣ, какъ дѣти будутъ расти, надобно перемѣнять ихъ платье. Все то, что жметъ и противится природѣ, есть худаго свойства. "Уборы тѣла подобны прикрасамъ ума. Жизнь, здравіе, „разумъ, благосостоянїе, должно предпочтено быть всему. Пріятность не бываетъ уже пріятностію безъ легкости; нѣжность сто„итъ не въ изнуреніи: и не надобно лишаться здравія для того „только, чтобъ понравиться. Когда человѣкъ страждетъ, то воз„буждаетъ сожалѣнїе; но удовольствіе и желанїе ищутъ прохлады „въ здравіи." *Емиль. Томъ IV.*

Вѣдствія отъ шнурованья.

Шнурованья суть орудія смертоносныя. Цѣлая книга недостаточна бы была къ описанію пагубныхъ слѣдствій, причиненныхъ смѣшнымъ симъ уборомъ. Но мода на нихъ съ нѣкотораго времени начинаетъ упадать, и можно надѣяться, что придетъ такое время, въ которое благоразумно будутъ думать, что доброе сообразованїе не зависитъ ни отъ шнуровокъ, ни отъ ременныхъ подпругъ (c).

Дѣтское платье надобно содержать въ чистотѣ.

Въ разсужденіи дѣтскаго платья мы присоединимъ только то, что оно должно держимо быть во всякой чистотѣ. Дѣти имѣютъ *испарину* большую, нежели взрослые; и естьли ихъ платье не будетъ часто перемѣняемо, то оно бываетъ вредно. Замаранное платье осаждаетъ и раздираетъ *кожу;* оно причиняетъ худой запахъ, и, что досаднѣе и противнѣе всего, производитъ вши и причиняетъ *кожныя болѣзни.*

Важность чистоты въ разсужденіи дѣтей.

Чистота не токмо дѣтей дѣлаетъ пріятными на взглядъ, но и способствуетъ къ сохраненію ихъ здравія. Она содѣйствуетъ *испаренію,* и симъ средствомъ помогаетъ тѣлу избывать изъ себя излиш-

---

(c) *Шнурованье* во всей Англіи женщины низкаго состоянія носятъ изъ кожаныхъ ремней (9).

Шнурованья пагубны по своему образу, которой противенъ образу груди.

(9) Вѣдствія, происходящія отъ употребленія какъ сихъ, такъ и всякихъ другихъ *шнурованій*, столь же велики и столь же многи, сколь и отъ употребленія *пеленанія.* Сіи вѣдствія происходятъ отъ образца шнуровокъ, которой никуда не годится. Въ верху къ *груди* онѣ широки, а внизу узки; а по сему устроеніе ихъ совершенно противно устроенію *груди*, представляющей коническую фигуру, коея острой конецъ находится въ шеѣ, а основаніе или широкій конецъ, въ *пустотѣ желудка.* Изъ двадцати *раковъ* говоритъ Аструкъ, девятнадцать должны своимъ началомъ *шнурованьямъ.*

нія мокроты, которыя, когда удержаны будутъ, всегда причиняютъ болѣзни. Мать, или кормилица, никакъ не извинительны въ неопрятномъ содержаніи дѣтей. Бѣдныя женщины могутъ принужденными находиться давать своимъ дѣтямъ платье не очень тонкое и мягкое; но ежели онѣ не держатъ его въ чистотѣ, то надобно это приписать ихъ погрѣшности.

§ 4.

О пищѣ младенцовъ.

Природа не токмо подаетъ дѣтямъ пристойную пищу, но еще сама на себя беретъ трудъ имъ оную пріуготовлять, какъ скоро они выдутъ на сей свѣтъ; со всемъ тѣмъ сіе призрѣніе Природы неудовлетворительнымъ кажется нѣкоторымъ людямъ, которые, почитая себя мудрѣйшими оной, не хотятъ имъ давать сей естественной *пищи*. Ничто столь ощутительно не доказываетъ ихъ уклонности отъ сообразованія своихъ поступковъ съ законами Природы, какъ покушенія и усилія, ими выдуманныя, для питанія младенцовъ безъ помощи грудей. *Молоко* матери, или кормилицы, наслаждающейся совершеннымъ здравіемъ, есть безъ прекословія наилучшая пища, какую токмо можно младенцамъ представить. Ни искусство, даже ни самая Природа не можетъ замѣнить сей превосходной *пищи*.

Пища младенцовъ есть молоко.

Это не сомнительно, что младенцы чрезъ нѣкоторое время могутъ обойтися безъ помощи грудей; но когда у нихъ будутъ выростать *зубы*, придетъ *оспа* или другая какая въ младенчествѣ обыкновенная болѣзнь: то они обыкновенно погибаютъ (10).

Чему подвергаются младенцы, несосущіе грудей.

---

(10) Сіи разсужденія, кажется, намѣкаютъ объ общемъ въ Германіи обыкновеніи, перешедшемъ видно и въ Англію. Нѣмецкія женщины, неимѣющія *молока*, но нехотящія также отдать своихъ младенцовъ въ чужія руки, кормятъ ихъ небольшимъ количествомъ *хлѣба* и *коровьяго молока*, или другихъ животныхъ. Г. Кассини де Тири повѣствуетъ въ описаніи учиненнаго въ сей части Европы путешествія, что онъ видѣлъ много такихъ женщинъ, и что младенцы, такимъ образомъ вскормленные, были здоровѣе и сильнѣе, нежели вскормленные наемными кормилицами.

Что дѣлаютъ Нѣмецкія женщины, неимѣющія молока.

Но изъ сего еще не слѣдуетъ, что матернее *молоко* не нужно для кормленія младенца. Ничто не можетъ побудить насъ къ отнятію у новорожденнаго сей существенной пищи, которую Природа, всегда мудрая въ своихъ видахъ, вливаетъ, когда надобно, въ нѣдра матери для сохраненія и приращенія ея младенца. Напротивъ того скажемъ лучше съ Г. Баллексердомъ, что наилучшая пища младенца есть то веще-

Надобно младенцу давать груди, какъ скоро покажется онъ того требующимъ. Польза перваго молока

Едва младенецъ родится, какъ показываетъ онъ расположеніе къ сосанію: не льзя наити причины, которая бы отъ сего удовлетворенія ему отклоняла. Правда, мапери не всегда имѣютъ *молоко* въ грудяхъ вскорѣ послѣ родовъ; но чтобъ оно вышло или появилось, то надобно давать младенцу оныя. Другая еще причина, заставляющая давать груди младенцу, есть то, что первое молоко, извлекаемое изъ оныхъ, гораздо безопаснѣе выполняетъ показаніе прочищенія, нежели всѣ Аптекарскія надобья; сверхъ сего это сосаніе предохраняетъ отъ *воспаленія, лихорадокъ* и другихъ болѣзней, каковымъ подвержены бываютъ родильницы (11).

ство, въ которомъ онъ зачатъ, и что Природа, всегда устроевающая къ лучшему, даетъ постепенное пріуготовленіе матернему *молоку*, которое врезъ то дѣлается совершенно пристойнымъ расположенію *орудій* младенца, т. е. что матернее *молоко* въ первые дни, въ первой мѣсяцъ послѣ родовъ, получаетъ такое пріуготовленіе; что эта пища есть наиболѣе свойственная младенцу сего возраста, и что напослѣдокъ это *молоко* твердѣетъ или сѣдается, потому что оно должно довольствовать сильнѣйшія *орудія*.

Лучше давать младенцамъ хорошаго молока животныхъ, нежели препоручать наемной кормилицѣ.

Уступимъ только, что обыкновеніе Нѣмецкихъ женщинъ по всему видимому есть весьма разумно: что когда мать не имѣетъ *молока*, то во сто кратъ сходнѣе съ Природою давать младенцу добраго *молока* животныхъ, нежели отдавать его наемнымъ кормилицамъ; потому что при кормленіи *молокомъ* животныхъ таковая мать можетъ еще оказать всякой примощи и всякое раченіе, каковое младенецъ имѣетъ право ожидать отъ оной.

И такъ ежели женщина своего *молока* не имѣетъ, а хочетъ исполнять свои должности воспитываніемъ при себѣ своего младенца: то надобно ей давать младенцу *хорошаго коровьяго молока* пополамъ съ водою, дабы, сдѣлавъ его легкимъ, болѣе подвесисти или уподобить составу того *молока*, каковое бываетъ въ грудяхъ при первыхъ дняхъ родовъ; мало помалу она должна класть менѣе воды, а наконецъ давать одно только чистое *молоко*.

Что есть первое матернее молоко; его употребленіе, и проч.

(11) Первое вещество, выходящее изъ сосцовъ спустя двенадцать или пятнадцать часовъ послѣ рожденія младенца, есть маленькая *сыворотчка*, прозрачная, *кисловатая*, называемая Врачами *колостромъ*. Сія *сыворотчка* служитъ *прочистительнымъ желудку* и *кишкамъ* младенца; она выгоняетъ изъ него *первую горошу*, или первой его калъ подобной видомъ черному орѣху, когда онъ самъ собою не вышелъ, какъ мы скажемъ о семъ въ томѣ IV, гл. LI, § II, членѣ I. И такъ *колостръ* есть *пища*, которую Природа опредѣлила младенцу для очищенія въ немъ *первыхъ путей*, для охраненія симъ способомъ отъ *рѣзовъ*, и отвращенія другихъ болѣзней, обыкновенныхъ слѣдствій худаго *пищеваренія* въ

Бѣдствія отъ даваемыхъ новорожденнымъ младенцамъ надобьевъ.

Удивительно, что думаютъ, будто младенцу прежде всего надобно давать *надобья*. Начинать такимъ образомъ съ *лекарствъ*, есть тоже, что хотѣть ими и кончить. Случается правда, что младенецъ не столь скоро освобождается отъ *первой пороши*, или своего кала, сколько бы надлежало: это побудило Врачей предписать нѣкоторыя легкія *слабительныя* для очищенія *первыхъ путей*. Повивальныя бабки не преминули этому послѣдовать, и давать младенцу *сыропа*, *масла* и проч., хотя бы эти лекарства нужны были или нѣтъ. Обременять веществами толь неудобоваримыми младенца вскорѣ по рожденіи его есть тоже, что хотѣть привести его въ болѣзнь; потому что сіи вещества удобнѣе могутъ причинить болѣзни, нежели ихъ предупредить.

Что можно давать имъ, когда они въ первые дни рожденія не изпражняются.

Съ выходящими на свѣтъ младенцами рѣдко случается, чтобъ они долго не изпражнялись, или не помочились, хотя сіи *изпражненія* на нѣсколько времени могутъ безъ опасности быть остановлены. Но ежели что надобно имъ давать прежде припущенія ихъ къ грудямъ, то пусть даютъ *подсыченой* воды, въ которую можно прибавить равное количество свѣжаго *молока*. Ежели имъ будутъ давать сей родъ *пищи* безъ *вина*, *сахара*, *пряностей* то *крови* не разгорячатъ, *желудка* не обременятъ, *рѣзовъ* не причинятъ.

Бѣдствіе отъ вина и другихъ жедудокрѣпительныхъ веществъ на первыхъ дняхъ рожденія.

Почти всѣ думаютъ, что младенецъ, какъ скоро выходитъ на свѣтъ, есть слабъ; что онъ готовъ умереть отъ нужды. Мысль о *крѣпительныхъ* естественно тутъ предстала. Въ слѣдствіе сего никогда не забываютъ класть *вина* въ ту вещь, которую ему сперва даютъ. Нѣтъ ничего ложнѣе сего образа умствованія, нѣтъ ничего вредѣе младенцу основаннаго на таковомъ разсужденіи поступка. Младенцамъ чрезъ нѣкоторое извѣстное время послѣ рожденія потребно только весьма малое количество пищи, долженствующей притомъ быть жидкою, легкою, *прохладительною:* малѣйшее количество *вина*, даже самаго *сахара*, удобно можетъ ихъ разгорячить и

Новорожденнымъ младенцамъ потребно малое количество пищи.

желудкѣ. Когда же лишаютъ его сей благотворной влажности, а на мѣсто оной даютъ ему *молоко* твердѣйшее, старѣйшее, *молоко* четыре, шести, осмимѣсячное, иногда годовалое, а иногда и старше: то наносятъ ему величайшій вредъ. Почему женщины, некормящія своихъ младенцовъ, подвергаютъ ихъ болѣзнямъ, кои отвращать имѣетъ силу вышеупомянутое первое матернее *молоко;* онѣ всѣ въ семъ случаѣ погрѣшаютъ, потому что не можно найти родильницъ, которыя бы родили въ одно съ ними время, и которымъ бы онѣ могли поручить своего младенца въ минуту выхода его на сей свѣтъ.

воспалить ихъ *кровь*. Всякой, нѣсколько знающій такіе поступки, вѣдаетъ, что большая часть младенческихъ болѣзней происходитъ отъ жару ихъ жидкостей или соковъ.

Когда надобно давать младенцамъ другую пищу, кромѣ молока кормилицы.

Ежели мать, или кормилица, довольно имѣетъ *молока*, то младенецъ весьма мало, или даже и ни въ какой *пищѣ* нужды не имѣетъ чрезъ первые три или четыре мѣсяца. Послѣ сего времени онъ можетъ принимать одинъ или два раза на дни нѣсколько *пищи* удобоваримой, какъ-то изкрошеннаго мѣлко въ *молокѣ* хлѣба, молошнаго супца, легкаго булїонцу и проч. Сей родъ кормленія будетъ помогою матери, пріучитъ младенца постепенно приниматься за *пищу* твердѣйшую, и время отниманія его отъ грудей сдѣлаетъ легчайшимъ и безопаснѣйшимъ.

(Не надобно слишкомъ спѣшить давать младенцамъ *пищу* твердую. Правда, есть между ими такіе, которые въ показанное Сочинителемъ время могутъ сварить ее; но большая часть, а особливо въ большихъ городахъ, не сильна то исполнить. Вообще, *зубы* должны уставить то время, въ которое можно давать младенцамъ твердую *пищу*. *Зубы* вѣрнѣе показываютъ, нежели всѣ возможныя умствованія, что Природа требуетъ другой пищи, а не *молока*. Весьма хорошо тѣ дѣлаютъ, которые постепенно отнимаютъ младенцовъ отъ машерняго *молока*, а пріучаютъ къ *коровьему*; отъ *молока коровьяго* къ твердѣйшей *пищи*, кашкѣ молошной, а отъ оной далѣе.)

Какая должна быть сія пища.

Всякое внезапное или слишкомъ скорое перехожденіе въ кормленіи должно быть избѣгаемо. Почему первая *пища* младенцовъ должна не токмо быть проста, но, сколько возможно, походить на свойства *молока*.

Молоко.

Самое *молоко* должно составлять главную часть ихъ пищи какъ прежде отняшія ихъ отъ грудей, такъ и долго спустя послѣ того.

Доброй бѣлой легкой хлѣбъ.

Послѣ *молока* должны мы одобрить доброй легкой бѣлой *хлѣбъ*. Младенцу можно давать такого *хлѣба*, какъ скоро онъ покажетъ расположеніе къ жеванію: ему можно даже въ томъ поблажить во всякое время и столько, сколько ему похочется. *Хлѣбъ*, которой младенецъ во рту мосолитъ, помогаетъ *зубамъ* прорѣзываться, выжимаетъ изъ слинныхъ желѣзъ *слину*, которая, смѣшавшись въ *желудкѣ* съ *молокомъ* кормилицы, составляетъ превосходную пищу.

Младенцы заблаговременно показываютъ склонность къ жеванію того, что имъ попадется въ руки. Ежели родители сіе примѣчаютъ, то вообще не понимаютъ, для чего сіе бываетъ: потому что вмѣсто того, чтобъ имъ давать что нибудь удобоспособствующее къ

упражненію ихъ десенъ и улучшенію ихъ *пищи*, обыкновенно кладутъ имъ въ ротъ какую нибудь игрушку, сдѣланную изъ жесткаго металла или хрусталя. Хлѣбная корка есть наилучшая игрушка; она лучше отвѣтствуетъ для достиженія сего конца; сверхъ того она имѣетъ свойство младенца питать и содѣйствовать къ теченію *слины* въ *желудокъ*. *Слина* есть влажность толь драгоцѣнная, что не надобно ее терять (12).

Опасность отъ мешальной игрушки. Что вмѣсто оной давать.

---

(12) Всѣ знаютъ, что такое *слина;* но не всѣ знаютъ, сколько-то она важна въ *жизненномъ устройствѣ*, и что эта влажность свѣтлая, прозрачная, *вязкая*, есть *мыло чистительное*, довольно тонкое, состоящее изъ немалаго количества воды и частицъ *соляныхъ* и *маслянныхъ*.

Что такое слина.

Сіи-то всѣ качества дѣлаютъ ее наилучшимъ *раслускательнымъ*, какое только извѣстно. Безъ нее *пища* не можетъ быть порядочно раздроблена; водяныя и *маслянныя* частицы *пищи* безъ помощи ея не могутъ быть соединены, связаны между собою. Мы видали людей, коихъ непрестанное теченіе съ нижней губы довело до такой сухощавости, что они похожи были на живыхъ остововъ; потому что *слина*, уходя чрезъ сей проходъ, пропала попусту относительно къ работѣ желудочнаго *пищеваренія*.

Дѣйствительность слины въ желудочномъ пищеваренія.

Тѣ, кои много плюютъ по привычкѣ, отъ куренія, или жеванія табаку, при ровности всѣхъ другихъ частей бываютъ сухоличнѣе, безсильнѣе, слабѣе другихъ людей. Славный Рюишъ вылечилъ одну даму, привыкшую къ безпрестанной поплевкѣ, и отъ того впавшую въ сильную *сухотку*, отъ которой не надѣялись ей и выздоровѣть, только тѣмъ, что приказалъ ей менѣе плевать и мало-помалу совсѣмъ отъ того отстать. Ежели *слина* есть вещество толь нужное для *пищеваренія*, толь необходимое для сохраненія въ цѣлости здравія: то утрата ея сколь должна быть пагубна для младенца! Не крайне ли виноваты тѣ, кои, полагая въ ротъ его какое нибудь тѣло жесткое, держащее губы и двѣ десны непрестанно отверзтыми, даютъ свободное истеченіе *слины* вонъ чрезъ губы, которое тѣмъ обильнѣе бываетъ, чѣмъ болѣе младенецъ производитъ движеній своими челюстьми? Потому что опытомъ дознано, что слиноточеніе возбуждается движеніемъ десенъ; и потому-то во время ѣды несравненно оно болѣе бываетъ, нежели когда ротъ находится въ недѣйствіи.

Опасность отъ терянія слины.

Слину совершенно надобно различать отъ *харкотины*, *отъ мокроты* и проч. Знаки *слины*, описанные мною выше, должны упреждать ошибки. *Харкотина*, *мокроты*, текущія изъ *глинъ носовыхъ* и *десенныхъ*, и идущія изъ другихъ *желѣзъ*, какъ-то: изъ груди, *дыхательнаго горла* и проч., должны выкидываемы быть; потому что ихъ густой составъ не токмо не полезенъ въ *пищеваренія*, но еще и вреденъ.

Чѣмъ слина различается отъ харкотины, мокроты и проч.

Способъ приправлять хлѣбъ для младенцовъ.

Хлѣбо можно давать младенцамъ совсѣмъ сухой; можно также изъ него приготовлять нѣкоторыя кушанья; наилучшее изъ оныхъ есть то, чтобъ его *распаривъ въ теплой водѣ, и слива оную, облить пристойнымъ количествомъ молока свѣжаго, теплаго (или парнаго, ежели кому угодно), но не варенаго до кипятка.* Симъ образомъ употребляемое *молоко* здоровѣе и питательнѣе, нежели когда оно сварено; оно не столь въ желудкѣ вяжетъ.

Сіе кушанье весьма просто и притомъ пристойно младенцамъ; потому что вареное до кипятка, по примѣчанію Боергавову, портится отъ того, что теряетъ на огнѣ здоровѣйшія и жидчайшія частицы. Сіе кушанье весьма походитъ на Французской *панадо* (хлѣбничекъ), въ которой вмѣсто *молока* кладется *масло.* Употребляемой во Франціи *панадо*, а особливо въ южныхъ ея провинціяхъ, есть наилучшее для дѣтей кушанье послѣ вышеупомянутаго мною. Ежели бы только два сіи рода кушанья давали дѣтямъ до конца втораго года, въ которой они начинаютъ имѣть нѣкоторые *коренные зубы;* то бы они гораздо менѣе подвержены были толь обыкновеннымъ между ими болѣзнямъ, какъ-то: *кислотамъ, глистамъ, заваламъ брыжейника, раздутіямъ желудка,* безпрестаннымъ *колікамъ, мыту,* водянистому, сѣрому, желтому, зеленому, черному *калоизверженію,* опухолямъ *подчревія, вѣтрамъ,* наконецъ всѣмъ *судорожнымъ припадкамъ,* каковымъ подвергаетъ ихъ до крайности грубая и неудобоваримѣйшая *пища,* каковая есть *мучная кашка* (*а*), по составу своему родъ замазки, затворяющей узкіе проходы, чрезъ которые долженъ пройти отдѣлившійся отъ пищи *отвемъ* въ *составъ крови.*

Выгоды отъ панада.

„Всѣ Врачи видятъ и описываютъ сіи болѣзни, такъ говоритъ „Г. Циммерманнъ; но никто изъ нихъ, по причинѣ упорно-добро„вольной слѣпоты бабъ и вообще черни, предотвратить ихъ не мо„жетъ. Откуда то происходитъ, что изъ двадцати пяти тысячъ „умершихъ дочитываются нынѣ въ каждой годъ въ Лондонѣ до осьми „тысячъ умершихъ отъ *корчей* младенцовъ, естьли не отъ того, „что набиваютъ *желудокъ* ихъ и *кишки* отправляющею ихъ, какъ „ядомъ, *пищею* (мучною кашкою)? Со всѣмъ тѣмъ удобнѣе перенести

(*а*) Эта кашка дѣлается изъ муки да молока: опасаться надобно, чтобъ кашка, дѣлаемая изъ манной крупы да также молока, не произвела того же. Она *вязка*, и потому при безсиліи младенца не вдругъ доходитъ *до желудка;* клейка, и потому также можетъ замазать проходы *брыжейника*, по крайней мѣрѣ можетъ произвести завалы.

„Алпійскія горы на пространныя Азійскія долины, нежели навести „на путь рязнувшуюся ума бабу."

Нѣкоторые Писатели совѣтуютъ сперва муку поджаривать, а по томъ дѣлать *кашку*. Они думаютъ, что она чрезъ то не такъ бываетъ тяжела, не такъ *вязка* и удобоваримѣе. Не знаю, но кажется, что совсѣмъ противное сему должно выпти. Огонь, выгоняя изъ муки водяную часть, лишаетъ ее величайшаго ея *распускательнаго;* и ежели сіе поджариванїе доведено будетъ до нѣкотораго извѣстнаго степени, то останется только пепелъ, которой неудоваримѣе изъ всѣхъ веществъ.

Какихъ бы похвалъ ни приписывали *Сарацинскому пшену*, только оно мнѣ кажется не совсѣмъ изъятымъ отъ большей части невыгодъ, признаваемыхъ въ мукѣ. Есть много людей, у коихъ отъ него бываютъ отрыжки *кислыя*, доказательство худаго *пищеваренїя*. Не надобно сему дивиться, потому что *Сарацинское пшено* есть настоящій *хлѣбъ*, долженствующій доставлять муку: а издавна извѣстно, что мукѣ, для полученїя настоящаго переработанїя при *пищеваренїи*, надобно прежде *закиснуть*. И такъ *молоко*, *хлѣбъ* и разныя сдѣланныя изъ *хлѣба* пригоповленїя, суть одни приспойныя младенцамъ кушанья до двугодовалаго возраста, такъ какъ о семъ говорено будетъ пространнѣе ниже сего.

Младенцу, которой поспарѣе, можно давать *хлѣба* въ шельячьей или цыплячьей похлебкѣ. *Хлѣбъ* есть свойственная младенцамъ *пища* во всякое время, только надобно, чтобъ онъ былъ чистъ, изъ муки смолотой изъ зеренъ неиспорченныхъ, и притомъ выквашенъ. Но ежели въ него подмѣшаютъ плодовъ, *сахару*, или другаго подобнаго вещества, то онъ дѣлается не такъ здоровъ, такъ какъ показано будетъ въ 7 примѣчанїи Главы III сего перваго Тома.

Довольно давать младенцамъ только мяса, когда у нихъ есть *зубы* для разжеванїя его; но имъ позволить сіе можно только тогда, когда они отъ грудей отняты, а притомъ надобно давать имъ немного. Правда, когда младенцы питаются только одними *растенїями*, т. е. земными овощами, то подвержены бываютъ *кислотамъ;* но съ другой стороны мясо разгорячаетъ въ нихъ *кровь*, располагаетъ къ *лихорадкамъ* и прочимъ *воспалительнымъ болѣзнямъ*. Изъ сего видно, что способнѣйшая пища младенцамъ должна состоять изъ смѣси веществъ животныхъ и *растительныхъ*.

Когда надобно младенцамъ давать мясо.

Невыгоды отъ мяса.

Нѣтъ ничего вреднѣе младенцамъ, какъ обыкновенное подсахариванїе ихъ *пищи*. Это побуждаетъ ихъ ѣсть болѣе, нежели сколько

Опасности отъ подсахариванья

дѣтской пищи.

бы надобно было, и они становятся одуплывыми и будто жиромъ налитыми. Ежели бы ихъ *пища* была проста и безъ подмѣси, то вѣрно они никогда не ѣли бы болѣе надлежащаго. Производимыя младенцами излишества совершенно надобно приписать кормилицамъ. Ежели они повсечастно наполнены пищею; ежели для побужденія къ принятію оной дѣлается она сладкою и пріятною вкусу: то удивительно ли, что они иногда безотвязно просятъ ея болѣе, нежели сколько бы надлежало?

(Кромѣ сихъ невыгодъ, могущихъ имѣть пагубнѣйшія послѣдствія, оказывается еще другая не менѣе опасная: потому что давать имъ сахарности, конфекты, сласти, есть тоже, что стараться отучить ихъ отъ *молока, хлѣба, панада* и другихъ ястьъ простыхъ, но единственно имъ пристойныхъ.)

Нужное младенцамъ количество пищи.

Младенцы могутъ потерпѣть вредъ какъ отъ слишкомъ малаго, такъ и отъ слишкомъ многаго количества пищи. Когда они отняты уже отъ грудей; то надобно ее имъ давать по четыре и по пяти разъ на дню, но за всякой разъ не болѣе, какъ сколько потребно. Надобно стараться отучать ихъ отъ принимания пищи ночью. Младенцы болѣе пользуются, когда имъ подаваема будетъ *пища* хотя въ маломъ количествѣ, но не изрѣдка. Симъ образомъ *желудокъ* ихъ не обременится, *пищевареніе* не помѣшается, и намѣренія Природы исполнятся надежнѣе и безопаснѣе.

Сочинители, писавшіе о способѣ, какъ кормить младенцовъ, съ такимъ жаромъ охуждали излишнее количество пищи, что большая часть отцовъ и матерей для избѣжанія сей погрѣшности впали въ другую ей противоположенную, и что они разстроили *темпераментъ* своихъ дѣтей.

Опасности отъ кормленія дѣтей малымъ количествомъ

(Нѣкоторые отцы и матери, не хотя видѣть дѣтей своихъ толстыми и жирными, уменьшаютъ количество ихъ пищи; другіе такъ поступаютъ изъ страха, чтобъ они не сдѣлались дурковатыми: въ слѣдствіе чего и тѣ и другіе приказываютъ кормилицамъ давать груди младенцамъ немного и только разъ въ день, сколько бы они ни плакали и ни кричали. Они повелѣваютъ отнимать ихъ отъ грудей въ концѣ шестаго или осьмаго мѣсяца; когда же отняты уже отъ грудей, то приказываютъ стряпать для нихъ кушанье какъ для взрослаго человѣка. Симъ варварскимъ образомъ наипаче поступаютъ они въ разсужденіи малолѣтныхъ дѣвушекъ; да и успѣваютъ совершенно въ своемъ намѣреніи, потому что дѣлаютъ ихъ настоящими скелетами, или жертвами опаснѣйшихъ или и не-

излечимыхъ болѣзней. „Я знаю одинъ городъ, такъ говоритъ Г. Баллексердъ, въ которомъ, по непростительной ума превратности, не любятъ показывать дѣтей толстыми, здоровыми; потому что, такъ жители говорятъ, это очень походитъ на мужичество. По сему тѣ люди удивительно сколько тщатся не понести такую страшную укоризну. Изъ образа ихъ поступокъ заключить надобно, что чрезъ четыре или пять поколѣній, они вмѣсто дѣтей будутъ имѣть только маленькихъ красивенькихъ куколокъ.“)

Когда мало даютъ пищи младенцамъ, то большую дѣлаютъ погрѣшность, да и предосудительнѣйшую здравію ихъ, нежели когда даютъ слишкомъ много. Природа имѣетъ многія средства сбыть съ себя излишекъ пищи; но младенецъ, по нуждѣ претерпѣвающій голодъ, никогда не можетъ имѣть прочнаго здравія, а не только быть сильнымъ. Опытъ увѣряетъ, что люди часто впадаютъ и въ ту и въ другую крайность.

Нужной присмотръ за качествомъ младенческой пищи.

Впрочемъ, за одинъ разъ, въ которой *пища* безпокоитъ по своему количеству, вдесятеро безпокоитъ по своему качеству. Вотъ настоящая погрѣшность, которой всемѣрно надобно избѣгать, и которая требуетъ тонкаго вниманія. Обыкновенно думаютъ что родъ *пищи*, намъ нравящійся, не можетъ противенъ быть и младенцамъ. Это мнѣніе нелѣпѣе всего. Во взрослыхъ лѣтахъ часто намъ хочется такихъ *яствъ*, которыхъ бы мы, будучи младенцами терпѣть не могли; сверхъ сего есть много *яствъ* пристойныхъ и сносныхъ нашему *желудку* (потому что мы уже возросли), но вредныхъ *желудку* младенцовъ; какъ-то *яства* пряныя, соленыя, копченыя, сушеныя, и проч. Равно также вредно бы было кормить младенцовъ мясомъ жирнымъ, похлебками крѣпкими, супами сочными и другими подобными *яствами*.

Вредныя желудку младенцовъ яства.

Всякой *спиртной напитокъ*, или ликеръ, для дѣтей крайнѣ пагубенъ. Нѣкоторые отцы и матери пріучаютъ ихъ пить *пиво* (13) и другіе *крѣпкіе напитки* за каждымъ столомъ. Сей поступокъ добромъ не кончится. Такъ воспитанные младенцы рѣдко устаиваютъ противъ усилія *оспы, кори, судорожнаго кашля* и нѣкоторыхъ *воспалительныхъ болѣзней*.

Опасности отъ крѣпкихъ напитковъ.

---

(13) То, что здѣсь Сочинитель сказалъ о *пивѣ*, должно разумѣваться и о виноградномъ винѣ, о всякомъ *заквашенномъ напиткѣ*, о всѣхъ столовыхъ ликерахъ, кои суть сущій *ядъ* для дѣтей, по причинамъ, Сочинителемъ приведеннымъ.

Какое должно быть питье младенцовъ.

Вода, *молоко, подонки послѣ пахтанья масла,* или *сыворотка,* суть наипристойнѣшее младенцамъ питье. Ежели еще что можно позволить, то развѣ весьма легкое полпивцо, или немножко *вина,* растворенная гораздо большимъ количествомъ воды.

Имъ не нужны разгорячительныя.

Ихъ *желудки* могутъ варить безъ помощи *разгорячительныхъ;* сверхъ сего они естественно теплы; все, имѣющее *разгорячительное* свойство, ихъ удобно безпокоитъ.

Опасности отъ зеленыхъ или неспѣлыхъ плодовъ.

Почти нѣтъ ничего столь предосудительнаго здравію младенцовъ, какъ зеленые или незрѣлые плоды. Они обезсиливаютъ *разбивательныя* или *пищеварительныя силы;* киснутъ въ *желудкѣ,* разслабляютъ и производятъ *червей.* Правда, младенцы показываютъ великую охоту къ плодамъ, и я увѣренъ, что ежели бы имъ давали только совершенно зрѣлые и въ приличномъ количествѣ, то бы не терпѣли худыхъ отъ того слѣдствій. Мы не видимъ, чтобъ естественная склонность, а наипаче когда она бываетъ столь непремѣняема, могла обмануть. Плоды имѣютъ, вообще, *прохладительное* свойство; они способствуютъ къ умѣренію жара и *остроты* соковъ, обыкновенныхъ младенцамъ припадковъ; но въ семъ случаѣ надобно болѣе всего смотрѣть, чтобъ они не слишкомъ много ихъ употребляли. Лучшее средство, чтобъ они не ѣли ихъ до излишества, или чтобъ и не принимались за могущіе ихъ повредить, состоитъ въ томъ, чтобъ имъ давать только хорошихъ, да и пристойною мѣрою.

Превосходныя качества спѣлыхъ плодовъ.

(И такъ всего пагубнѣе пускать дитя въ садъ безъ присмотру. По неопытности своей не можетъ оно различить качества плода; а по охотѣ ко всякому плоду протягиваетъ руку, какой бы ни попался. Страннѣе всего то, что не мало людей любятъ по превратности вкуса лучше неспѣлые плоды: когда такимъ людямъ случится быть около дѣтей, то они никогда не опускаютъ имъ давать ихъ, или побуждаютъ, по примѣру своему, ѣсть. Сей поступокъ бываетъ источникомъ несмѣтнаго множества болѣзней. Весьма надобно замѣтить, что плоды, хотя бы совершенно были зрѣлы, часто производятъ *рѣзь* въ животѣ, наипаче у младенцовъ, когда употребляются вскорѣ по снятіи съ дерева; чего случиться не можетъ, ежели помедлить только полдня, или и день по снятіи оныхъ.

Корни, сокъ вязкой имѣющіе, имъ не потребны.

Корни, содержащіе въ себѣ сокъ сырой и *вязкой,* не иначе могутъ быть позволяемы младенцамъ, какъ очень изрѣдка. Они обременяютъ тѣло грубыми соками, и располагаютъ его къ *сыпямъ.*

Сіе замѣчаніе особенно касается до бѣдныхъ, которые, стараяся удовлетворить позыву на ѣду своихъ младенцовъ малымъ издержкомъ, наполняютъ ихъ по два и по три раза на день *картофелемъ*, или другимъ веществомъ свойства сыраго. Лучше младенцамъ ѣсть небольшое количество прочной *пищи*, дающей питательность, нежели набивать ихъ такими веществами, которыя неудобоваримы, и которыя не могутъ пріуподобиться ихъ сокамъ.

Опасности отъ масла и прочихъ жирныхъ веществъ.

Младенцы не должны иначе ѣсть *коровье масло*, какъ развѣ весьма въ маломъ количествѣ; оно ослабляетъ *желудокъ* и производитъ грубые соки. Большая часть *жирныхъ* и *масляныхъ* веществъ имѣютъ сію же невыгоду. Вмѣсто *коровьяго масла*, толь обильно даваемаго младенцамъ по всей Англіи, желательно ввести въ обыкновеніе *медъ*.

Выгода меда.

Медъ здоровъ: онъ прохлаждаетъ, очищаетъ, услаждаетъ соки. Младенцы, кушающіе медъ, рѣдко мучатся *червями*: они также не столь подвержены бываютъ *кожнымъ болѣзнямъ*, какъ-то *коростѣ*, паршивости и проч. (14). Обыкновенно обманываются, когда думаютъ, что младенческая *діэта* должна быть водяная. Тѣ, кои взросли на водяной пищѣ, имѣютъ *твердыя* (части) хлипкими; они слабы, получаютъ склонность къ *Англинской болѣзни*, *жабамъ* и другимъ болѣзнямъ *желѣзъ*. Разслабленіе есть одна изъ главныхъ причинъ младенческихъ болѣзней. И такъ надобно всемѣрно избѣгать всего того, что можетъ клониться къ ослабленію ихъ *твердыхъ*.

Младенческая діэта не должна быть слишкомъ разслабительна.

Нужда перемѣнять пищу употребленіе младенцовъ.

Изъ приведенныхъ выше сего наблюденій мы не то даемъ знать, что будто бы мы хотѣли младенцовъ ограничить однимъ только родомъ пищи; напротивъ того, она можетъ быть перемѣняема, только чтобъ всегда была проста.

(„Должно ли перемѣнять пищу младенцамъ? вопрошаетъ Г. „Лорри. Это послѣдній вопросъ, относительно къ *пищеупотребле-*„*нію* сего возраста, на которой я безъ боязни отвѣтствую, что „различность гораздо предпочтительнѣе единообразности.“

---

(14) Сіе разсужденіе намѣкаетъ объ общемъ въ Англіи обыкновеніи, гдѣ завтракаютъ только съ *масломъ коровьимъ* или чухонскимъ. Однако извѣстно, что *медъ*, составляющій естественную и пріятную *пищу*, несравненно здоровѣе для всякаго человѣка, кольми паче для младенца (наипаче когда медъ очищенъ будетъ отъ вощины, не испорченъ пряностями, не прокисъ и проч.), нежели чухонское масло, сыръ, конфекты, что обыкновенно дается за его завтракомъ, полдникомъ.

"МладенецЪ, привыкшій къ одинаковой пищѣ, сколько бы здорова „она ни была, по необходимости пріучаетъ *желудокъ* свой къ ея „вліянію. *Орудія* тогда дѣлаются лѣнивыми къ варенію; потому „что не поощряются чувствіемъ живымъ и необыкновеннымъ; *желчь* „должна отдѣляться въ меньшемъ количествѣ; все слабѣетъ, безси„лѣетъ, и всѣ неустройства бездѣйственности едва поправлены быть „могутъ *тѣлодвиженіемъ*."

"СверхЪ сего такой родъ содержанія себя на пищѣ ослабляетъ „напряженность или *дѣятельность волотей желудка*, и дѣлаетъ его „неспособнымъ ни къ какой перемѣнѣ; напротивъ того разность въ „здоровыхъ кушаньяхъ одушевляетъ его къ *пищеваренію*, сообщаетъ „ему пріятное щекотаніе и возбуждаетъ позывъ на ѣду. Сія разли„чность въ началахъ соковъ, перешедшихъ въ *составъ крови*, не до„пускаетъ вкрадываться въ оной худымъ сокамъ, въ ономъ укоре„няться, и, что болѣе всего, доставляетъ привычку къ возможности „питаться безвредно всѣмъ тѣмъ, что Природа представляетъ." (*Опытъ о употребленіи яствъ*, Томъ II, стран. 194.)

§ 5.

О тѣлодвиженіи младенцовъ.

Важность тѣлодвиженія для здравія младенцовъ.

Изъ всѣхъ причинъ, сокращающихъ дни младенцовъ, или содѣлывающихъ жизнь ихъ тягостною, первое занимаетъ мѣсто недостатокъ *тѣлодвиженія*. Ежели оно будетъ пренебрежено, то доброе ихъ *тѣлодвиженіе* ни къ чему не послужитъ, добрая *пища* будетъ даваться безъ пользы, пристойное свободное одѣяніе останется вшунѣ.

Кажется, что охота къ *тѣлодвиженію* родилась купно съ нами. Кто удовлетворяетъ сему показанію, сему намѣренію Природы, тотъ можетъ предотвратить большую часть болѣзней; но доколѣ безпечная недѣятельность и неподвижное сидѣніе за работами будутъ препятствовать людямъ предаваться пристойному *тѣлодвиженію*, или дозволять оное дѣтямъ, дотолѣ нечего ожидать кромѣ болѣзней, или худыхъ образованій тѣла въ потомкахъ. *Англинская болѣзнь*, болѣзнь толь для младенцовъ пагубная, съ тѣхъ только поръ извѣстна стала въ Англіи, какъ завелись въ оной мануфактуры и фабрики, и какъ чернь, прельстясь приманкою корысти, оставила поля и пустилась въ сидячія работы въ большихъ городахъ (15).

Англинская болѣзнь есть слѣдствіе недостатка въ тѣлодвиженіи.

(15) *Англинская болѣзнь* показалась сперва въ Англіи около половины шестнадцатаго вѣка; потомъ перешла она въ Германію, изъ оной во

Почему сія болѣзнь особливо встрѣчается между дѣтьми черни; она не токмо дѣлаетъ ихъ уродами, но и большую часть оныхъ погубляетъ.

Охота дѣтей къ тѣлодвиженію.

Молоденькія животныя ясно показываютъ намъ, сколько-то нужно дѣтямъ *тѣлодвиженіе*. Какъ скоро животное почувствуетъ свои силы, то и начинаетъ безпрестанно двигаться, прыгать, возиться; а нѣкоторыя между оными хотя не имѣютъ нужду ходить за пищею, однако же не могутъ удержаться на одномъ мѣстѣ и въ одинаковомъ положеніи, естьли только силою ихъ къ тому не принудятъ. Это доказываютъ предъ нашими глазами всегда ягняты, телята и многія другія молодыя животныя: потому что ежели отнимутъ у нихъ свободу ходить и прыгать, то они или вскорѣ умираютъ, или впадаютъ въ болѣзнь. Дѣти имѣютъ такую же охоту къ *тѣлодвиженію;* но какъ они сами еще не могутъ оное отправлять, то долгъ требуетъ отъ родителей и кормилицъ въ томъ помогать имъ.

Способъ давать дѣтямъ тѣлодвиженіе.

Много находится способовъ давать дѣтямъ *тѣлодвиженіе*. Когда они еще очень малы, то наилучшій къ тому способъ есть носить ихъ на рукахъ. Это подастъ кормилицѣ случай говорить и доставлять имъ, что полюбится и что можетъ ихъ развеселить. Сей способъ несравненно лучше, нежели оставлять ихъ однихъ въ *тѣлежкѣ*, или поручать ихъ присмотру такихъ, кои и сами не въ состояніи за собою смотрѣть. Такой поступокъ пагубенъ былъ множеству дѣтей, изъ коихъ иныя остались на вѣкъ калеками.

(Надобно наказать кормилицамъ, или тѣмъ, кои носятъ дѣтей, перекладывать ихъ слегка почаще съ руки на руку, дабы не приучить дѣтей наклоняться болѣе на одну только сторону; ибо такое положеніе въ послѣдствіи времени можетъ причинить худое со-

---

Францію, и напослѣдокъ распространилась въ большей части Европы. Дѣти не съ нею раждаются; она почти не иначе обнаруживается, какъ когда они доживутъ до шестаго мѣсяца. Когда они предохранены будутъ отъ нее до полнаго двухлѣтняго или трехлѣтняго возраста, то, говоритъ Боергавъ, въ послѣдствіи они почти никогда ей подвержены не бываютъ. Ежели *Англинская болѣзнь* не всегда была, то не надобно обвинять климатъ, а напротивъ причину оной должно искать въ образѣ воспитыванія; и сія причина есть или *леленаніе*, или *шнурованье*, или *нелодвижность*, или *худое тѣлодвиженіе*. Желающіе знать сопровождающіе сію болѣзнь *признаки* и средства оную пользовать, могутъ справиться въ параграфѣ, толкующемъ объ оной, Томъ IV, глава LI, § 12.

образованіе въ *позвонкахъ* и во всемъ такъ прилегшемъ боку. Сверхъ сего надобно младенцу сидѣть на рукахъ кормилицы уютно, т. е. такъ, какъ бы, сколько возможно, на стулѣ, дабы его лядвѣйки равно поддерживаемы были, а ноги висѣли на равную высоту. Но не такъ-то обыкновенно бываетъ; младенецъ часто только половинкою ягодицъ сидитъ на рукѣ кормилицы, а другая половина ничѣмъ не подпирается, такъ что лядвѣйка и бедро сего послѣдняго бока, будучи опущены безъ подпоры, получаютъ худой оборотъ, такъ какъ очевидно мы то усматриваемъ въ тѣхъ людяхъ, коихъ попросту называютъ колтыпаями, и у коихъ одна нога скорючилась къ брюху, а другая отклячилась назадъ.

Другая ошибка кормилицъ есть та, что онѣ очень близко поджимаютъ къ своей груди ту руку, на которой находится младенецъ. Естьли этотъ младенецъ худо посаженъ, какъ то очень часто случается, то колѣно лядвѣйки, не хорошо подхваченное рукою кормилицы, чрезъ то прижимается и стѣсняется грудью той женщины; отъ того ножка съ сей стороны оттопыривается болѣе и получаетъ еще противнѣйшее положеніе. Для избѣжанія сихъ невыгодъ, совѣтую я младенца носить на рукѣ такимъ образомъ, чтобъ у него спинка упиралась въ грудь кормилицы, имѣющую ему послужить въ семъ случаѣ вмѣсто спинной подушки: сей способъ препятствуетъ ему наклоняться впередъ; потому что младенецъ, нашедши себѣ подпору назади, не будетъ оной искать инуды. Сіи небольшія подробности, такъ мы можемъ сказать съ Г. Баллексердомъ, могутъ показаться ребяческими; но надобно увѣриться, что въ воспитаніи малолѣтныхъ дѣтей нѣтъ ничего неважнаго.)

Какъ скоро младенецъ начнетъ ступать ногами, то наилучшій и безопаснѣйшій способъ къ тому сосгоитъ въ воженіи ихъ рукою.

Когда надлежитъ учить дѣтей ходить.

(Но не надобно слишкомъ спѣшить учить дѣтей ходить; надобно обождать, чтобъ мѣста около крестца, лядвѣйки и бедерца, долженствующія поднимать всю тяжесть тѣла, утвердились такимъ образомъ, чтобъ безопасно могли двигаться, а не разгильдяйть, какъ говорятъ попросту. Вообще надобно сказать, что учить ихъ ходить надобно по крайней мѣрѣ около девятаго мѣсяца. Не будетъ также опасности, когда помедлятъ то дѣлать до отнятія ихъ отъ грудей: ихъ ножки тогда могутъ такъ обдержаться, что не надобно будетъ бояться, чтобъ они не остались слабыми на всю жизнь, или не получили безобразія въ *крестцовыхъ позвонкахъ*.

Все сіе относится къ тѣмъ младенцамъ, кои вытерпѣли муку *пеленанія* и вскормлены наемными женщинами. Младенецъ, воспитываемый собственною своею матерью, а притомъ и непеленаемый, не представляетъ такихъ опасностей. Его рука и нога, всегда будучи на свободѣ, кóими онъ барахтается какъ хочетъ, въ короткое время получаютъ нужную силу для ношенія своего маленькаго тѣла. Одинъ мой другъ мнѣ разсказывалъ, что онъ видѣлъ у своей сродственницы одного младенца четырехъ мѣсяцовъ, которой, валяяся по ковру комнаты, усиливался ручками и ножками приподняться. Послѣ шести мѣсяцовъ этотъ младенецъ ходилъ самъ собою. Мать и прислужники и не знали, что такое учить ходить; а младенецъ чрезъ два года такую имѣлъ силу и ростъ, что казалось, будто ему уже четыре года. Другая молодая дама, вызвавъ изъ деревни своего сына, имѣвшаго отъ роду полтора года, давно страдавшаго нѣкоторою болѣзнію, и притомъ немогшаго ходить, употребила это же средство: она пустила его на коверъ испытать свои силы; въ короткое время началъ онъ ходить самъ собою, и теперь, какъ ему сбылось два года съ половиною, онъ бѣгаетъ весьма долго, не устава.

Новой способъ учить дѣтей ходить.

Послѣ обнародованія сего сочиненія я съ удовольствіемъ увидѣлъ, что многія женщины послѣдовали сему способу, и я примѣтилъ, что младенцы начинали сами собою тогда ходить, когда менѣе всего отъ нихъ чаяли; такъ же что когда они до того достигли, то крѣпко стояли на своихъ ножкахъ, такъ что не качалися; а это по тому, что посредствомъ барахтанія на коврѣ они безпрестанно испытывали свои силы, и тогда только отваживались привставать на свои ножки, когда знали, что на нихъ держаться могутъ. Впрочемъ, нѣкоторые изъ таковыхъ младенцовъ начинали сами собою ходить на осьмомъ, на девятомъ мѣсяцѣ, между тѣмъ какъ другіе на двенадцатомъ, на пятнадцатомъ; и мнѣ показалось, что не всегда бываютъ сильнѣйшими тѣ, кои сперва ходить начинаютъ. Кажется, что проворство или оборотливость тутъ имѣетъ болѣе участія, нежели какъ обыкновенно думаютъ о семъ возрастѣ. Какъ бы то ни было, только сей совсѣмъ естественный способъ предваряетъ всѣ невыгоды, происходящія отъ того дурнаго способа, по которому принимаются учить дѣтей ходить; предупреждаетъ то сомнѣніе, по которому иногда не извѣстно становится, когда надлежитъ начать въ нихъ сіе необходимое *тѣлодвиженіе*; а намъ кажется врачествомъ въ случаѣ слабости.)

Употребленіе заспинныхъ плетеницъ и ношеніе младенцовъ на помочахъ за кошолками можетъ причинить величайшія невыгоды. Отъ этого происходитъ то, что какъ младенцы отъ таковаго положенія скорючатся, то бываютъ горбаты, *грудь* бываетъ у нихъ точкою, на которую упирается вся тяжесть младенческаго тѣла; *дыханіе* связано, несвободно; грудь вдается во внутренность и *кишки* прижимаются: отъ сего происходятъ худыя *пищеваренія*, болѣзни *легкихъ* и множество другихъ.

Опасности отъ помочей.

Почти безпрестанно говорятъ, что ежелибъ оставить младенца долго стоять на своихъ ногахъ, то де бы ноги у него сдѣлались кривыми или сутулыми (β); эта поговорка совсѣмъ истинѣ противна. Члены не иначе получаютъ силу, какъ по мѣрѣ отправляемаго ими *тѣлодвиженія*. Правда, каждой изъ членовъ у младенца слабъ, но они всегда находятся въ размѣрѣ съ тѣломъ; и кто только знаетъ водить дѣтей, то они вскорѣ будутъ въ состояніи держать себя въ равновѣсіи. Видывали ли когда нибудь у другихъ животныхъ *Англинскую болѣзнь*, по тому только, что очень рано начали употреблять свои ноги? Ежели бы младенцу позволили употреблять ноги тогда только, когда ему послѣ рожденія много времени прошло, и оставили бы его вдругъ тяжести его тѣла: то конечно въ семъ случаѣ онъ не возможетъ держать себя, да и опасно заставлять его ходить. А это происходитъ отъ того, что они сначала не привыкли употреблять свои ноги (γ).

Бѣдные люди за великую почитаютъ себѣ прибыль, когда во время ихъ работы дѣти ихъ лежатъ или сидятъ; но они крайнѣ ошибаются. Опуская заблаговременно упражнять дѣтей своихъ *тѣлодвиженіемъ*, они принуждены бываютъ стеречи ихъ должайшее время, прежде нежели что нибудь выработаютъ; да и больше тратятся *на лекарствахъ*, нежели сколько бы доброе хожденіе за ними причинило убытку.

(β) И въ самой вещи могутъ сдѣлаться такими, когда у младенца вмѣсто костей находятся только хрящи; почему и Г. Дюпланиль не совѣтуетъ спѣшить учить дѣтей ходьбѣ; но когда хрящи довольно превратились въ костяное существо, то можно то дѣлать безъ страха.

(γ) Сіе столь справедливо, что когда и взрослой человѣкъ слишкомъ засидится неподвиженъ на одномъ мѣстѣ: то хотя бы *кровообращеніе* и не задержалось въ ногахъ, однако онъ съ трудностію можетъ разходиться, а иногда не очень свободно и съ мѣста встать можетъ.

Хожденïе за дѣтьми есть упражненïе полезнѣйшее, выгоднѣйшее изъ всѣхъ, какими только могутъ заниматься женщины, даже самыя бѣдныя. Но, увы! не всегда находится во власти сихъ послѣднихъ то дѣлать: бѣдность заставляетъ ихъ часто оставлять сихъ маленькихъ бѣднячковъ для снисканïя имъ пищи. Въ семъ случаѣ Правительство должно ставить своею выгодою и обязанностïю помогать имъ. Государство въ тысячу кратъ болѣе бы выиграло доставленïемъ бѣднымъ людямъ способовъ воспитывать самолично своихъ дѣтей, нежели содержанïемъ такого множества гофшпиталей, немогущихъ соотвѣтствовать сей цѣли.

Ежели бы бѣдные люди дѣлались богатыми по мѣрѣ, сколько они имѣютъ живыхъ дѣтей: то бы мы увидѣли развѣ малое только количество умирающихъ изъ сихъ послѣднихъ. Умѣренное, но пристойное награжденïе, данное ежегодно каждому бѣдному семейству, имѣющему въ концѣ года новаго живаго младенца, спасло бы болѣе младенцовъ, нежели когда бы всѣ государственные доходы обращены были на заведенïе къ тому же концу клонящихся гофшпиталей. Сïе побудило бы бѣдняковъ почитать многочисленное свое семейство прибыткомъ, щастïемъ; а напротивъ того, какъ мы видимъ, большая часть почитаетъ оное величайшимъ нещастïемъ. Къ неоплаканному нещастïю человѣчества, многïе изъ нихъ не токмо не желаютъ видѣть ихъ живущими; но по бѣдности толико измѣняютъ естественное чувствïе, что часто испрашиваютъ имъ смерти.

Нужда тѣлодвиженïя, доказанная изъ устроенïя человѣческаго тѣла.

Кто только хорошенько вникнетъ въ устроенïе человѣческаго тѣла, тотъ увѣрится, сколько нужно младенцамъ *тѣлодвиженïе* для содержанïя ихъ въ добромъ здоровьѣ. Тѣло животное составлено изъ безчисленнаго множества *сосудцевъ*, въ коихъ *жидкости* или *соки* безъ дѣйствïя, безъ гнетенïя *мышицъ*, называемыхъ въ Анатомïи *мускулами*, не могутъ ходить или кругообращаться; и ежели *жидкости* остановятся въ какомъ нибудь мѣстѣ неподвижными, то послѣдуютъ *завалы*: онѣ вскорѣ испортятся и причинятъ болѣзни. Природа снабдила *сосудцы* многочисленными *перегородками*, дабы дѣйствïе *мышицъ* выгоняло или выжимало *жидкости* изъ оныхъ; но безъ сего дѣйствïя сïе удивительное изобрѣтенïе остается напусту. Сïя конечная причина устроенïя человѣческаго тѣла очевидно доказываетъ нужду *тѣлодвиженïя* къ сохраненïю здравïя (16).

---

(16) Анатомисты называютъ именемъ *сосудцовъ* всѣ тѣ части животнаго, которыя содержатъ какую нибудь *жидкость*; а *жидкостïю* называютъ

Что разумѣется

Всѣ части жизненнаго устроенія могутъ подать толь же сильныя доказательства, что *тѣлодвиженіе* нужно. Безъ *тѣлодвиженія* ни *кровеобращеніе*, ни *отдѣленія* не могутъ быть совершенными; безъ *тѣлодвиженія* соки не могутъ выдѣлаться приспѣшно, а *твердыя* не могутъ получить ни крѣпости, ни силы. Дѣйствіе *сердца*, движеніе *легкихъ*, всѣ *жизненныя работы* особенную получаютъ помощь отъ *тѣлодвиженія*.

подъ словомъ: сосудцы.

они всѣ влажности человѣческаго тѣла, какъ-то *кровь*, *ласоку*, *нервную влагу*, именуемую еще у нихъ и *жизненными духами*, и проч. Какъ сіи влажности различно называются: то и содержащіе оныя *сосудцы* имѣютъ также различныя имена, какъ на примѣръ: содержащіе *кровь*, *кровяными сосудцами*; несущіе *ласоку*, *ласочными проходами* или *каналами*; а по которымъ идетъ *сухожильный* паръ или *жизненные духи*, тѣ *нервными*.

Что разумѣется подъ словомъ: кровевозвратныя и бѣющіяся жилы.

Кровяные сосудцы раздѣляются на *біющіяся* и *кровевозвратныя жилы*, изъ коихъ первыя во Врачебной Наукѣ называются *артеріями*, а вторыя *венами*. По *біющимся жиламъ кровь* изъ *сердца* идетъ во всѣ части тѣла, а *кровевозвратныя жилы* перенимаютъ кровь изъ всѣхъ частей тѣла, и относятъ оную къ *сердцу*. *Артеріи* для того названы *біющимися жилами*, что когда *кровь* пойдетъ изъ главной *артеріи*, именуемой *аортою*, по другимъ *артеріямъ*: то отъ сильнаго оной ударенія и быстроты ощущается подъ пальцомъ *біеніе*, называемое у Врачей *пульсомъ*; а *вены* для того *кровевозвратными*, что, перенявъ *кровь* изъ *біющихся жилъ*, возвращаютъ ее паки въ *сердце*. *Біющіяся* и *кровевозвратныя жилы* раздѣляются до безконечности на малѣйшія жилочки, такъ что послѣднія изъ нихъ суть *сосудцы власолодобные*, простому глазу непримѣтные.

Жилы біющіяся идутъ отъ *сердца* и разстилаются по всѣмъ конечностямъ тѣла: напротивъ того *кровевозвратныя* начинаются въ конечностяхъ и проспираются или идутъ къ *сердцу*.

Сердце, котораго должность состоитъ въ приниманіи изъ *кровевозвротныхъ жилъ крови*, а перевожденіи оной въ *біющіяся*, такимъ образомъ устроено, что оно не можетъ исполнять сихъ двухъ дѣйствій, не испытывая *разширенія* и *сжиманія*; отъ чего происходитъ движеніе, у простаго народа называемое *біеніемъ сердца*, какъ-то мы показали выше сего, въ 8 примѣчаніи сей Главы.

Что такое пульсъ.

Біющіяся жилы (кои могутъ почтены быть за продолженіе или связь *сердца*, имѣютъ *оболочки* плотныя и удобосжимаемыя, принимаютъ изъ *сердца* въ себя *кровь* посредствомъ напиранія и попрясенія) не могутъ гнать *кровь* до своихъ конечностей, не исполняя того же движенія, какое *сердце*. Отъ сего-то толь ощутительно бываетъ *біеніе* оныхъ, наипаче когда онѣ на поверхности лежатъ, какъ то на рукахъ,

Для лучшаго познанїя того способа, по которому всѣ сїи дѣйствїя производятся, надлежало бы пространнѣе открыть устроенїе и работу человѣческаго тѣла; но такая подробность не совмѣстна тѣмъ, для которыхъ сочиненїе сїе писано: мы прибавимъ только то, что когда *тѣлодвиженїя* не будетъ, то никакая *жизненная работа* быть исполнена совершенно не можетъ; и что въ семъ случаѣ *тѣлосложенїе* должно потрапиться.

Что должно быть первымъ предметомъ воспитанїя.

Доброе *тѣлодвиженїе* есть безъ прекословїя первый предметъ воспитанїя дѣтей. Сїе-то *тѣлосложенїе* дѣлаетъ людей полезными и щастливыми. Родители, объ ономъ нестарающїеся, не исполняютъ должностей своихъ не только въ разсужденїи дѣтей своихъ, но и въ разсужденїи цѣлаго общества.

Невыгоды отъ преждевременнаго ученїя дѣтей.

Другая еще погрѣшность, непримѣчаемая почти всѣми отцами и матерями, и искажающая *тѣлосложенїе* ихъ дѣтей, есть та, что они посылаютъ ихъ еще слишкомъ молодыхъ въ школы (17). Часто они такъ поступаютъ единственно въ томъ намѣренїи, чтобъ сбыть ихъ съ рукъ своихъ. Когда дитя находится въ школѣ, то нѣкогда уже за нимъ смотрѣть. Учитель отправляетъ тогда должность

на вискахъ, на шеѣ и проч., съ которымъ Лекари обыкновенно справляются, когда хотятъ щупать *пульсъ*.

Но *кровевозвратныя жилы* (кои начинаются весьма въ дальномъ отъ *сердца* разстоянїи, имѣютъ *оболочки* тончайшїя и слѣдственно по устроенїю слабѣйшїя, не удобоспособны по видимому къ *сжиманїю* себя, получаютъ *кровь* по изшествїи оной уже изъ послѣднихъ дѣленїй *бїющихся жилъ*) никогда бы не были способны къ отнесенїю крови къ *сердцу*, ежели бы не снабдены были, а особливо въ рукахъ, лядвѣяхъ, ногахъ и проч., *перегородками*, т. е. маленькими внутри поперегъ лежащими *перепонками*, и болѣе или менѣе умноженными, по направленїи частей, въ коихъ онѣ находятся. Сїи *перегородки* или *перепонки* въ Анатомїи называются *валвулами*, служатъ *крови* вмѣсто заслонки, или плотины. Какъ *кровь* выше оныхъ въ *кровевозвратныхъ жилахъ* зайдетъ, то онѣ не допущаютъ ее упасть, т. е. отступить назадъ въ то мѣсто, изъ котораго выше подвинулась. Но она весьма бы долго тамо оставалась, или бы и имѣла ходъ, да только весьма медленной, сразмѣрной дѣйствїю сихъ жилъ, которое весьма слабо, ежели бы движенїе *мышицъ* не дополняло недостатки сего дѣйствїя. Изъ сего видно, сколь основательно разсуждаетъ Г. Буханъ о нуждѣ *тѣлодвиженїя* изъ устроенїя *кровевозвратныхъ жилъ*.

(17) Въ Англїи называются школами всѣ домы воспитанїя, въ коихъ учатъ языкамъ и словеснымъ наукамъ; а гдѣ обучаютъ Философїи, вышшимъ наукамъ, тѣ мѣста Коллегїями.

няньки и мамки; бѣдное дитя сидитъ какъ прикована къ стулу чрезъ шесть или восемь часовъ на дни, когда бы надлежало ему употребить это время на *тѣлодвиженіе* и свои забавы. Толь долгое сидѣніе на одномъ мѣстѣ почти въ неподвижности не преминетъ произвести на тѣлѣ самыя худыя слѣдствія; даже духъ отъ того придетъ въ уныніе. Преждевременное ученіе, т. е. преждевременное невольное напряженіе мыслей, ослабляетъ способности ума, и часто вдыхаетъ въ него отвращеніе къ обученію, продолжающееся чрезъ всю жизнь.

Да хотя бы предположить, что дѣти единственно посылаются въ школы въ намѣреніи просвѣтить ихъ умъ; только и тутъ не надобно исполнять его съ ущербомъ ихъ здоровья. Наши предки, рѣдко въ оныя посылавшіе своихъ дѣтей, не менѣе нашего смыслили (∂); а мы думаемъ, что ежели не пошлемъ ихъ въ школы, какъ скоро они сойдутъ съ рукъ кормилицъ, то уже худое будетъ воспитаніе. Надобно ли по этому дивиться, что дѣти, будучи удручаемы при первомъ своемъ проявленіи, толь рѣдко бываютъ учеными людьми?

"Намѣреніе Природы есть такое, чтобъ тѣло прежде укрѣпи-„лось, нежели начнетъ упражняться умъ. Дѣти всегда бываютъ въ „движеніи; покой и глубокомысленность суть отвращеніемъ ихъ воз-„раста; прилѣпленный и сидячій родъ жизни препятствуетъ имъ „расти и выравниваться; ни ихъ тѣло, ни ихъ духъ не могутъ тер-„пѣть принужденія. Будучи неисходно заперты въ своемъ покоѣ съ „книгами, они теряютъ всю свою бодрость, дѣлаются хилыми, сла-„быми, хворыми; болѣе тупѣютъ, нежели острятся, и душа чув-„ствовать будетъ на всю жизнь изнеможеніе тѣла." Сіе мнѣніе *Жанъ-Жака Руссо* утверждено опытомъ. Фанъ-Швитенъ говоритъ, что онъ видѣлъ дѣтей, подававшихъ весьма хорошую о себѣ надежду, отъ нелѣпаго поведенія учителей не только сдѣлавшихся дурковатыми, но даже впадшихъ въ *острѣлъ* неизлечимой. Боергавъ и Галлеръ доказали, сколько-то преждевременное воспитаніе вредно было дѣтямъ.

Опасности отъ множества собранныхъ въ одно мѣсто дѣтей.

Засылать дитя въ публичныя школы не только опасно, но и многочисленность тамо собирающихся дѣтей бываетъ вредна каждому изъ нихъ. Дѣти, заключаемыя во множествѣ въ одной комнатѣ, тер-

(∂) Г. Сочинитель, можетъ быть, имѣлъ причину такъ сказать; но надлежитъ ли намъ тоже говорить, или нѣтъ, я оставляю знающимъ судить безпристрастно. — Впрочемъ въ Англіи и понынѣ многіе дѣти Лордовъ дѣти прилѣжно воспитываются въ домахъ своихъ.

нятъ отъ того болѣе или менѣе безпокойствъ; духота заражаетъ окружающій ихъ воздухъ; и ежели кто нибудь изъ нихъ зараженъ какою болѣзнію, то она тотчасъ прильнетъ къ другимъ. Всѣмъ извѣстно, что и одно токмо дитя сообщало всѣмъ маленькимъ своимъ товарищамъ, сколько бы они многочисленны ни были, *кровавой поносъ* (красную грыжу), *удушье съ кашлемъ*, *коросту* и множество другихъ болѣзней.

Но ежели положить такъ, что обыкновеніе или поведеніе должно превозмочи, и что дѣти всегда должны отсылаться въ школы; то на сей случай совѣтуемъ учителямъ беречь интересы общества, т. е. чтобъ дѣтей не оставлять долго сряду запертыми въ одномъ мѣстѣ, а напротивъ того, чтобъ позволять имъ отъ времени до времени побѣгать, повозиться, позабавиться гульбою, а чрезъ то посодѣйствовать ихъ приращенію и укрѣпленію ихъ *тѣлосложенія*. Ежели школьники вмѣсто понесенія наказанія или штрафу за то, что отлучились на часъ, что погуляли, что повеселились верховою ѣздою, что поплавали на водѣ, или позабавились другимъ какимъ-либо подобнымъ *тѣлодвиженіемъ*, будутъ еще ободряемы къ употребленію ихъ досуговъ на толь полезныя и цѣлебныя *тѣлодвиженія*, то изъ сего кромѣ добрыхъ слѣдствій ничего худаго выйти не можетъ.

Что должны дѣлать учители въ разсужденіи дѣтей.

(Весьма бы желательно было, чтобъ отцы и матери сами учили своихъ дѣтей; но по нещастію сіе желаніе есть изъ числа тѣхъ, кои никогда не будутъ удовлетворены. Работы, хлопоты, житейскія попеченія, охота къ веселостямъ, безпечность, суть препятствія, навсегда имѣющія отвовить людей отъ того, чтобъ они употребляли при своихъ дѣтяхъ нѣсколько минутъ, которыя бы они почли за подрывъ своихъ интересовъ. Что можно найти въ свѣтѣ любезнѣе, драгоцѣннѣе своихъ дѣтей? Сынъ есть священный залогъ, врученный намъ Небесами, которой должны мы нѣкогда отдать обществу украшеннымъ всѣми нужными качествами къ тому, чтобъ онъ былъ полезенъ себѣ подобнымъ.

Нужда отцовскаго воспитанія.

Я уже слышу, что нѣкоторые отцы и матери вопіютъ и говорятъ мнѣ: "доколѣ не перестанешь ты отъ насъ требовать того-то и того-то? Мы воскормили наше дитя, мы показали ему способъ употреблять свои руки и ноги, приложили свои усилія для доставленія ему добраго *тѣлосложенія*; а теперь ты хочешь, чтобъ мы были еще и его школьными учителями?" — Такъ; вы доселѣ исполнили только половину вашихъ должностей; ваши дарованія должны быть частію наслѣдства вашихъ дѣтей; сіи-то самыя дарованія

вразумятъ ихъ, какъ надобно употреблять имѣющее послѣ васъ остаться богатство. Воспитательные учители не всегда бывали, такъ какъ недавно упомянуто; однако же наши прадѣды, столь же ученые, какъ и мы, не хуже насъ были по всему. И такъ си-то прадѣды научали сами своихъ дѣтей и изъ оныхъ дѣлали людей: чтожъ касается до насъ, то мы спѣшимъ отсылать ихъ въ Пансіоны, Коллегіи, а оттуда принимаемъ ихъ чаще всего хворыми, слабоумными и распутными. Такія произшествія не долженствовали ли бы навсегда рѣшить сію задачу: частное, или домашнее воспитаніе лучше ли публичнаго?

Нѣтъ никого, кто бы не могъ при себѣ держать своихъ дѣтей до восьми и до десятилѣтняго ихъ возраста, почти такого времени, въ которое открываются ихъ способности и обнаруживаются склонности къ такой наукѣ или къ такому состоянію. Нѣтъ также никого, кто бы съ той минуты, какъ они начнутъ лепетать, до сего возраста не могъ ихъ пріуготовить къ тому, чтобъ они могли впредь слѣдовать своей склонности. Легко можно понять, что здѣсь я не тѣмъ говорю, которые не знаютъ и первоначальныхъ основаній, какъ говорятъ, воспитанія. Сей безъ сомнѣнія многочисленнѣйшій классъ людей располагаетъ себя къ работамъ, живетъ въ удаленіи отъ свѣта, которая, освобождая его отъ сихъ узъ, содѣлываетъ дни его блаженными. Я говорю тѣмъ, которые по крайней мѣрѣ знаютъ читать; и я утверждаю, что они могутъ научить дѣтей своихъ тому, что они сами знаютъ. Родители, держа ихъ въ своихъ домахъ, не только могутъ всѣ вышеупомянутыя невыгоды отвратить (потому что родительское чадолюбіе не будетъ принуждать ихъ силою къ ученію), но изъ ученія самаго сдѣлать имъ забаву. Охота или расположеніе дѣтей, ихъ дарованія, отъ сего ничего не потерпятъ; а здравіе, посредствомъ сего похвальнаго искусства, еще получитъ выгоду.

Что касается до тѣхъ, отъ коихъ званіе и чинъ требуютъ вышнихъ понятій и свѣденій: то надобно имъ въ каждой день посвящать по нѣскольку минутъ на воспитаніе своихъ дѣтей. Уроки, данные чрезъ часъ или два въ разные пріемы отцомъ, имъ будутъ гораздо полезнѣе, нежели когда бы оные же преподавалъ въ тысячу кратъ болѣе учитель, которой одно только что нибудь и ладитъ, и которой часто кромѣ строгой педантской надутливости другаго качества не имѣетъ.

Но смотрите избѣгайте, чтобъ ваши дѣти не скучали своими упражненіями, да и не пристращалися къ своимъ забавамъ, такъ какъ всегда случается въ общенародныхъ воспитаніяхъ, въ которыхъ, какъ говоритъ мудрый Фенелонъ, съ одной стороны даютъ дѣтямъ чувствовать всю скуку, а съ другой все удовольствіе. Поступайте такимъ образомъ, чтобъ *упражненія* тѣла и духа взаимно другъ другу служили ободреніемъ; но не въ назначенные часы, такъ какъ принуждены поступать въ школахъ, но паче когда духъ устремляется къ тому или другому предмету.

Слѣдовательно при воспитаніи вашихъ дѣтей да будетъ разумъ единымъ вашимъ вождемъ. Опасайтеся подражать тѣмъ школьнымъ учителямъ, которые въ публичномъ или частномъ воспитаніи принуждаютъ дѣтей набивать свои головы словами, да еще и подъ угроженіемъ строжайшаго наказанія. Что оттуда выходитъ? — То, что эти дѣти дѣлаются непонятными, тупыми, непроворными, впадаютъ въ частыя обезумленія, весьма скоро забываютъ; потому что не разумъ ихъ тогда очищается, а удручается и ослабляется отъ принужденныхъ *упражненій* память. Не подражайте также тѣмъ отцамъ и матерямъ, которые, какъ скоро дѣти ихъ начнутъ слова произносить, заставляютъ ихъ выучивать наизусть какія нибудь сказочки, и увеселяются слушая ихъ, разсказывающихъ оныя всякой разъ, какъ бываютъ гости; что часто не одинъ, не два и не три раза случается на одномъ только дни. Не можно изобразить, сколько-то сіе поведеніе пагубно: дитя истощевается приведеніемъ себѣ на память сихъ сказочекъ, истощевается и при разсказываніи оныхъ; потому что отъ страха, чтобъ гдѣ нибудь не остановиться или запнуться, оно такъ спѣшитъ, такъ гонитъ слова, что иногда у него прерывается дыханіе: дитя не знаетъ, что и дѣлать, усиливается опять начать, ломаетъ голову, начинаетъ, опять мѣшается, наконецъ приходитъ въ нѣкоторое обезумленіе, которое въ послѣдствіи времени можетъ дойти до крайности. Чтожъ произведутъ родители чрезъ сіе *упражненіе?* — Сверхъ вышеупомянутаго, говоритъ Г. Баллексердъ, еще то, что причиняя скуку всѣмъ присутствующимъ, сдѣлаютъ дитя *удушливымъ* или *сухотнымъ*.)

Кто мальчиковъ научитъ въ приличномъ возрастѣ воинской экзерциціи, тотъ великую имъ окажетъ услугу: она особеннымъ образомъ ихъ укрѣпитъ, вперитъ въ нихъ бодрость и мужество; и когда отечество ихъ призоветъ къ себѣ на помощь, то найдетъ ихъ способными къ защищенію себя, не находя въ томъ нужды, чтобъ ихъ

Польза мальчикамъ отъ воинской экзерциціи.

нарочно отдавать въ трудную и не малаго времени требующую науку въ такое время, въ которое они не столь бываютъ способны и легки на отправленіе новыхъ движеній, на дѣланіе новыхъ оборотовъ и пр.

Нѣжное воспитаніе непремѣнно исказитъ наилучшее природное *тѣлосложеніе*; и ежели мальчики будутъ воспитываться нѣжнѣе еще и дѣвушекъ, то никогда не сдѣлаются мужами.

Сколь вредно просто народное воспитаніе дѣвушекъ.

Способъ, по каковому обыкновенно воспитываютъ дѣвушекъ, не менѣе вреденъ ихъ здравію. Еще онѣ не одѣлись, какъ побуждаютъ ихъ приниматься за дѣло, и заставляютъ вѣрить, что единственный способъ отличить себя или приттти въ уваженіе состоитъ въ томъ, чтобъ превосходнѣе предъ прочими шить, вышивать и проч. Не нужно здѣсь пространно представлять пагубныя послѣдствія, происходящія отъ того принужденія, отъ коего онѣ слишкомъ долгое время сидятъ на одномъ мѣстѣ. Сіи послѣдствія весьма извѣстны тѣмъ паче, что дѣвушки очень часто бываютъ жертвою оныхъ въ нѣкоторыя извѣстныя поры ихъ жизни. Да хотя бы и не надлежало уважать *критическіе* ихъ періоды, только неимѣющія *тѣлодвиженія* дѣвицы должны ожидать себѣ величайшихъ бѣдствій, когда сдѣлаются матерями. Женщина, съ молодыхъ лѣтъ привыкшая къ сидячей жизни, подвергается, вообще сказать, величайшимъ бѣдствіямъ беременности и разраживанія; а напротивъ того вкушавшая забавы *пляски* и другихъ непорочныхъ утѣхъ, произведетъ на свѣтъ своихъ дѣтей съ легкостію.

Происходящія отъ онаго бѣдствія.

Трудно найти въ свѣтѣ дѣвицу, которая бы, могши похвалиться въ первыхъ своихъ произведеніяхъ иголки, могла также похвалиться и добрымъ *тѣлосложеніемъ* своимъ. Сидѣніе на одномъ мѣстѣ и пребываніе на заперти въ покоѣ обыкновенно причиняетъ худыя *пищеваренія*, головныя боли, *кашли*, *сухотку* и худое сообразованіе тѣла. Сей послѣдней невыгодѣ не надобно будетъ дивиться, когда посмотримъ на неестественное, на принужденное положеніе дѣвицъ при большей части ихъ швейныхъ работъ, а притомъ и на нѣжность и гибкость ихъ тѣла въ первыя времена ихъ жизни.

Какое долженствовало бы быть воспитаніе дѣвицъ.

Ежели бы матери вмѣсто того, чтобъ дѣвицъ своихъ учить, чѣмъ могутъ онѣ прочихъ сверстницъ превзойти такими бездѣлицами и пустяками, наставляли ихъ, какъ онѣ должны заниматься дѣлами полезными, какъ управлять домомъ, семьею; ежели бы давали имъ довольное время на прогулку, на напитаніе себя свободнымъ *воздухомъ*: то бы произвели женщинъ, не токмо наслаждающихся добрымъ здравіемъ, но и обществу полезнѣйшихъ. Я не охуждаю здѣсь упражненія

по одной охотѣ; но желаю, чтобъ и на такія упражненія не слишкомъ налегать, а напротивъ оставлять ихъ, когда они могутъ попортить здравіе.

(Во всемъ томъ, что не различаетъ пола, женщина есть мущина. Во всемъ, что различаетъ полъ, мущина и женщина имѣютъ повсюду отношенія, повсюду разности. Сіи-то разности должны руководительствовать насъ при воспитаніи дѣвицъ. Здѣсь не то дается знать, что будто женщины должны быть такъ же крѣпки и сильны, какъ мущины; но нужно женщинамъ быть крѣпкими и сильными, дабы люди, имѣющіе отъ нихъ родиться, были таковыми же. Ежели у женщинъ *орудія* очень слабы, ежели соки у нихъ не имѣютъ густоты: то попусту примутъ въ ложесна свои сѣмя, хотя впрочемъ снабденное всѣми нужными качествами къ образованію человѣка сильнаго.

Отъ крайней слабости женщинъ начинается слабость мущинъ. И такъ вмѣсто того, чтобъ малолѣтныхъ дѣвушекъ кормить мало, слабо, непрочно, чтобъ ласкать или бранить всегда, чтобъ держать какъ на привязкѣ, на одномъ мѣстѣ, при глазахъ матери, да и въ запертомъ покоѣ, какъ заключенныхъ, едва смѣющихъ съ мѣста встать, пройти, поговорить, даже дышать, не имѣющихъ ни минуты свободной поиграть и предаться сродной ихъ возрасту рѣзвости; надобно напротивъ того пріучать ихъ къ пищѣ прочнѣйшей, сочнѣйшей, даже грубѣйшей, давать имъ свободу бѣгать, играть, прыгать, плясать на свободномъ *воздухѣ*, а одѣвать въ платье свободное и несжимающее ихъ.

Членамъ и всему составу ихъ тѣла надобно быть совершенно свободному, для полученія того прекраснаго стана и пріятной соразмѣрности, каковой мы удивляемся въ древнихъ статуяхъ, служащихъ Наукѣ съ тѣхъ поръ, какъ искаженная Природа перестала подавать между нами образцы, образцомъ. И такъ отбросимъ отъ нашихъ дѣвицъ сіи узы, сіи *шнурованья*, всѣ сіи готическія путы, кои не извѣстны были женщинамъ древней Греціи, и кои не только не означаютъ стана, но его еще обезображаютъ. — (*Ж. Ж. Руссо.*)

Невыгоды отъ того, когда дѣти принуждены преждевременно приниматься за работу.

Простой народъ обыкновенно почитаетъ за существенную прибыль, ежели дѣти ихъ начнутъ, какъ говорится, съ позаранковъ что нибудь вырабатывать. Сія мысль безъ прекословія похвальна, естьли только эта работа не вредитъ ихъ здоровью или приращенію; но ежели и то и другое отъ оной терпитъ ущербъ, то и общество не токмо не выигрываетъ, но и много теряетъ. Мало есть такихъ

упражненій (изключая развѣ сидячія), отъ коихъ бы дѣтище могло получать хлѣбъ; а ежели примется оное за оныя преждевременно, то *тѣлосложеніе* его попортится. Такимъ-то образомъ принуждая дѣтей своихъ кормиться или понаживаться трудами рукъ ихъ, теряемъ мы изъ нихъ двѣ трети; а ежели они кой-какъ перенесутъ свои тягости, то мы сами препятствуемъ, чтобъ они въ послѣдствіи сдѣлались столько полезными, сколько бы могли быть.

Для большаго же увѣренія себя въ истинѣ моихъ словъ, посмотримъ только на большіе купеческіе города: то увидимъ тамо поколѣніе художниковъ выродившимся, увидимъ ихъ слабосильными и нездоровыми, едва доживающими до половины лѣтъ другихъ людей; а ежели случится имъ и подолѣе жить, то неспособными уже къ полезнымъ упражненіямъ, тягостными обществу. И такъ художества и рукодѣлія, хотя въ самой вещи умножаютъ богатство государства, неминуемо бываютъ вредными здравію жителей.

(Сія истина равно оказывается въ рабочихъ домахъ и лавкахъ частныхъ людей. Нѣтъ никого, кто бы съ перваго взгляду не могъ оную примѣтить между простыми нашими работными людьми. Тамо видны пятидесяти, шестидесятилѣтніе люди, подъемлющіе такіе труды, какихъ молодые горожане въ двадцать, въ двадцать пять лѣтъ поднять не могутъ. Но ежели мы спросимъ и тѣхъ и другихъ, то не станемъ дивиться. Первые пришли въ Парижъ, или въ другой какой большой городъ, на осьмнадцатомъ, на двадцатомъ году своего возраста, а до того питались они съ малолѣтства воздухомъ чистымъ, по волѣ своей предавались всѣмъ свойственнымъ ихъ возрасту *тѣлодвиженіямъ*, да и уже поздо принялись за легкія работы, которыя притомъ не были и сидячими; а вторые напротивъ того родились въ городѣ, дышали *воздухомъ* густымъ и заразительнымъ, принялись за работу отцовъ своихъ еще тогда, когда едва могли разгибать свои пальцы, лишались свободы предаваться свойственной ихъ возрасту рѣзвости, а потому и сдѣлались слабыми и хворыми; и ежели ихъ еще будутъ и насильно принуждать къ работѣ, то упадутъ въ изнеможеніе и погибнутъ среди весны своего возраста. Кто не видывалъ такихъ примѣровъ своими глазами? Я бы могъ здѣсь представить ихъ тысячу, ежели бы нужно было.

Вообще надобно сказать, что какъ въ большихъ городахъ ни сѣютъ, ни жнутъ, а все покупаютъ на чистыя денежки, и притомъ не дешево: то неумѣренно много работаютъ и молодыхъ людей также очень рано заставляютъ работать. Парижцы, Ліонцы и проч.,

называютъ молодыхъ людей изъ малолюдныхъ городковъ прочихъ провинцій и деревень тунеядцами и лѣнивцами; они хвалятся искусствомъ, умомъ своихъ дѣтей и подмогою, отъ оныхъ ими получаемою. Это тщеславіе убиваетъ болѣе гражданъ, нежели сколько богатство ихъ государству полезно.)

Доброе государственное устройство долженствовало бы бодрствовать и о томъ, чтобъ народъ, долженствующій чрезъ всю жизнь получать насущный хлѣбъ отъ дѣлъ рукъ своихъ, не иначе за оныя принимался, какъ въ извѣстномъ возрастѣ. Люди, обращавшіеся около лошадей и другихъ тяжестеподъемныхъ животныхъ, знаютъ, что ежели съ позаранковъ заморятъ ихъ на работѣ, то никогда не получаютъ отъ нихъ впредь всей пользы. Сію истину равно можно отнести и къ человѣческому роду.

Какія должны быть упражненія дѣтей.

Однако есть не мало упражненій, коими занимать можно дѣтей простаго народа, не вредя ихъ здравію, какъ-то приработыванія въ саду (полонье, умѣренное копанье, подрѣзываніе, пуганіе птицъ, посильное выношеніе камней, дерну и негодныхъ травъ), подмога въ дому (смотръ за птицами, подача легкихъ вещей, посылки) и всѣ прочія легкія дѣла, нетребующія сидѣнія или пребыванія на одномъ мѣстѣ, суть наипристойнѣйшія сему возрасту. Всѣ сіи упражненія нравятся большей части дѣтей; а нѣкоторыя изъ нихъ прямо сходственны съ ихъ возрастомъ, ихъ склонностію и ихъ силами (d).

Но ежели иные отцы и матери по нуждѣ должны дѣтей своихъ посадить за сидячими работами, то должны они давать имъ довольно времени для прогулки. Сіе снисхожденіе придастъ имъ новую бодрость къ трудамъ и предупредитъ поврежденіе здравія.

Какой родъ тѣлодвиженія должно предпочитать.

Нѣкоторые воображаютъ себѣ, что *тѣлодвиженіе*, предпринятое во внутренности покоя, довольно; но они крайнѣ ошибаются. Одинъ часъ, употребленной на бѣганье или другую забаву на вольномъ *воздухѣ*, гораздо здоровѣе, нежели десять часовъ въ запертомъ. Когда дѣти еще не могутъ выходить, то конечно надобно имъ заниматься *тѣлодвиженіемъ* на дому. Тогда наилучшимъ ихъ *тѣлодвиженіемъ* будетъ бѣганье изъ одного угла въ другой, или пляска, скачка.

(d) Мнѣ сказывали, что въ Китаѣ, коего Полиція почитается мудрѣйшею въ свѣтѣ, занимаютъ дѣтей легкими работами около сада и пашни земель; что съ засѣянныхъ земель заставляютъ ихъ выдергивать негодныя травы, носить съ полей камушки и проч.

Пляска, или танецъ, ежели только не дойдетъ до излишества, есть превосходнѣйшее для дѣтей *тѣлодвиженіе*: она развеселяетъ духъ, возбуждаетъ *испареніе*, укрѣпляетъ члены и проч. Я знаю одного славнаго Врача, которой обыкновенно говаривалъ, что онъ лучше желалъ бы заставлять дѣтей плясать, нежели давать имъ *лекарства*. Ежели бы всѣ послѣдовали его примѣру, то бы изъ сего имѣло произойти величайшее благо.

Польза отъ холодной бани.

Холодная баня (купанье въ холодной водѣ) можетъ почесться *тѣлодвиженіемъ*: она возстановляетъ и укрѣпляетъ тѣло, способствуетъ къ *испарению* и *отдѣленіямъ*; и ежели только съ разумомъ будетъ устроена и употребляема, то многія можетъ отвратить болѣзни, какъ-то *болѣзнь Англинскую*, *жабы* и проч. Древніе, употреблявшіе всякіе способы для содѣланія своихъ дѣтей плотными и сильными, нарочно для сего сажали ихъ въ *холодныя бани*; и ежели надобно вѣрить преданію, то наши предки каждой день погружали или окунывали дѣтей своихъ въ холодную воду.

(Отцы и матери приходятъ въ трепетъ и отъ одного слова *холодная баня*; они испытываютъ на себѣ такое же подираніе кожи, какое ощущается погруженнымъ въ холодную воду человѣкомъ; они дрожатъ. Правда, ежели дитя, воспитанное на нашъ образецъ, погружено будетъ въ студеную воду, то подвержено будетъ опасности погибнуть отъ *корчей*. У малолѣтныхъ дѣтей гораздо толще *нервы*, относительно къ взрослымъ: и такъ у нихъ *нервный родъ* весьма *раздражателенъ*; почему и видимъ мы, что большая часть изъ умирающихъ погибаетъ отъ сильныхъ *корчей*. Но сія *раздражательность* особенно увеличается отъ того образа, по каковому мы воспитываемъ дѣтей. Мы обременяемъ ихъ платьемъ, держимъ въ покояхъ весьма жаркихъ, удаляемъ отъ нихъ прочь малѣйшее движеніе, малѣйшій звукъ: такъ надобно ли по этому дивиться, что и малѣйшее прикосновеніе бываетъ для нихъ причиною болѣзни часто пагубной? И такъ мы то только совѣтуемъ, чтобъ младенца окунывать въ холодную воду, или по крайней мѣрѣ оплескивать оною тогда, когда напередъ его къ тому мало по малу пріучили, что всего легче.

Способы, какъ употреблять холодную баню.

Сперва надобно, такъ сказать, познакомить къ холодной водѣ тѣ части дитяти, кои болѣе подвержены *воздуху*, т. е. остающіяся наружи или голыми, какъ-то пальцы, ладонь, ноги, лице, умываніемъ ихъ водою съ прохолодью; по томъ, распространяясь далѣе, весь составъ руки, бедерцы, лядвѣйки и наконецъ всѣ тѣло. Ежели сіе дѣйствіе повторено будетъ на дни до двухъ разъ и далѣе, то въ

скоромъ времени можно достигнуть до того, чтобъ ихъ и всѣхъ погружать въ воду. Сей способъ, сперва заставляющій ихъ пролить не одну слезу, вскорѣ для нихъ сдѣлается настоящею забавою, коея цѣны, по причинѣ нашей деликатности, мы не въ состояніи чувствовать. Употребленіе *холодныхъ бань* ведется изъ глубокой древности. Исторія насъ увѣдомляетъ, что Скиѳы, Германцы, Галлы, Британцы и проч., окунывали своихъ новорожденныхъ дѣтей въ ближайшемъ источникѣ, зная, что чрезъ то тѣло ихъ сдѣлается не столь нѣжнымъ, а гораздо плотнѣйшимъ. Путешествователи повѣствуютъ, что Лапландцы и по нынѣ еще не оставляютъ сего спасительнаго обыкновенія.)

Суевѣріе кормилицъ относительно къ холоднымъ баннямъ.

Сильнѣйшее возраженіе противъ *холодныхъ бань* ведетъ свое начало отъ предразсудковъ и суевѣрія кормилицъ. Сіи предразсудки столь твердо укоренились, что не возможно ихъ никакъ уговорить. Я знаю одну изъ нихъ, которая не хотѣла обтереть младенца по погруженіи его въ воду, боясь, чтобъ вода не потеряла своей силы; другихъ я видѣлъ такихъ, которыя надѣвали даже на своихъ дѣтей платье совсѣмъ мокрое, и надѣвши клали въ немъ ихъ спать, или пущали гулять; иныя вѣрятъ, что вода не иначе имѣетъ силу, какъ по числу, т. е. по скольку разъ ихъ окунутъ въ воду, какъ-то: три, семь, девять разъ, а всегда нечетомъ; и ничто не можетъ ихъ склонить на четъ, естьли онѣ въ нечетѣ не успѣли. Симъ-то образомъ причудливость кормилицъ погубляетъ весь плодъ *холодныхъ бань;* и чаянія Врача, оныя предписывающаго, отъ того остаются тщетными (18).

Но по той только одной причинѣ, что кормилицы не смыслятъ обращать въ пользу *холодныя бани*, мы не должны совсѣмъ отста-

(18) Чернь вездѣ остается чернью. Кажется, что Г. Буханъ описалъ нашихъ землепашцовъ и вообще весь простой народъ. Я видѣлъ въ одномъ мѣстѣ за двадцать миль отсюда, что матери и кормилицы ходили съ младенцами гуртами почти всегда въ негодную погоду на нѣкоторой извѣстной холмикъ, ничѣмъ не укрываемый, но за какую-то святыню почитаемой; тамо оставались онѣ не менѣе трехъ часовъ, какая бы погода ни была, для полученія избавленія отъ какой нибудь болѣзни, не примѣчая того, что онѣ подвергаютъ и себя и своихъ младенцовъ опасности получить множество другихъ болѣзней. Мы видимъ, что чернь въ нѣдрѣ самой столицы и окрестностяхъ бѣжитъ въ томъ же намѣреніи запыхаясь, разгорячается, пьетъ извѣстное количество воды сырой и весьма холодной, а чрезъ то подвергается тѣмъ же опасностямъ.

вить употребленіе оныхъ. Всякое здоровое дитя можетъ по крайней мѣрѣ одинъ разъ на дни опускать *конечности* свои, т. е. руки и ноги, въ холодную воду. Конечно всегда лучше хотя это исполнять, нежели ничего. Зимою довольно и сего; но лѣтомъ, въ которое *золоти* распускаются и разслабляются, и въ которое дѣти получаютъ расположеніе къ *Англинской болѣзни* и *жабамъ*, надобно въ каждой день погружать ихъ тѣло въ холодную воду, избѣгая при томъ, чтобъ дѣти не были разгорячены и *желудокъ* ихъ не былъ наполненъ. Тогда все дѣло будетъ состоять только въ томъ, чтобъ погружать дитя въ воду, по томъ вскорѣ изъ оной вынять, вытереть и надѣть сухое платье.

§ 6.

О дѣйствіяхъ нездороваго воздуха на младенцовъ.

Нѣтъ ничего столь вреднаго здравію младенцовъ, какъ выносить, выставлять, кратко, подвергать ихъ вліянію вреднаго *воздуха*. Отъ этой-то причины живетъ малое только число изъ тѣхъ, кои воспитаны въ гофшпиталяхъ и приходскихъ богадѣльняхъ (19). Сіи мѣста обыкновенно наполнены стариками, больными или хворыми; *воздухъ* тамъ отъ дыханія такого множества людей такъ заражается, что онъ дѣлается сущимъ *ядомъ* для младенцовъ.

Опасности отъ воздуха въ гофшпиталяхъ, богадѣльняхъ.

Бѣдные въ большихъ городахъ дышатъ нездоровымъ только воздухомъ.

Въ большихъ городахъ младенцы по большой части погибаютъ отъ недостатка чистаго *воздуха*. Бѣдные тамъ живутъ въ домахъ низкихъ и мокрыхъ, въ которыхъ внѣшній *воздухъ* не можетъ свободно ходить и проходить. Хотя плотные и сильные люди могутъ переносить тяжесть и духоту отъ такихъ хижинъ, но онѣ бываютъ вредными младенцамъ, изъ коихъ развѣ малое только число доживаетъ до мужескаго возраста, да и сіи послѣдніе доживъ до онаго, бываютъ слабыми и худосообразованными. Какъ простой народъ не имѣетъ досугу водить своихъ дѣтей на свободномъ *воздухѣ*, то изъ нихъ погибаетъ большая часть; но богатые никакого не могутъ въ томъ принесть извиненія.

Надобно выносить или

Они должны почитать должностію, чтобъ каждой день наказывать выводить ихъ дѣтей на свободной *воздухъ*, и тамъ оставлять

(19) Въ Англіи такихъ богадѣленъ находится великое множество. Въ каждомъ приходѣ, а особливо въ большихъ городахъ, есть особенная богадѣльня, гдѣ воспитываютъ, кромѣ другихъ людей, бѣдныхъ дѣтей обоего пола; обучаютъ ихъ какому нибудь ремеслу или рукодѣлію; а когда они будутъ въ состояніи сами собою кормиться, то выпущаютъ ихъ на волю.

ихъ на пристойное время: ежели съ ними вмѣстѣ будетъ ходить и мать, то всегда изъ сего выдетъ гораздо большая польза. Слуги часто въ семъ случаѣ нерадивы; они вмѣсто того, чтобъ дѣтей носить или водить, ихъ сажаютъ на землю мокрую. Впрочемъ и самой матери чистой *воздухъ* столько же нуженъ, сколько и младенцу; да и на что она можетъ лучше употреблять свое время, какъ не на доставленіе пользы плоду любви своей?

выводить дѣтей на вольной воздухъ каждой день.

Это худая привычка, что дѣтямъ дѣлаютъ для спальни камморочки маленькія, или ставятъ многія кроватки въ одномъ покойцѣ. Покой кормилицы всегда долженъ быть пространнѣйшій и болѣе всего провѣтриваемый или провоздушиваемый. Дѣти, запертыя въ мѣстахъ тѣсныхъ, не только дышатъ *воздухомъ нездоровымъ*, но еще отъ жару терпятъ разслабленіе въ *твердыхъ частяхъ*: жаръ, просто называемый духотою, дѣлаетъ ихъ такъ нѣжными, или, такъ сказать, недотрогами, что отъ малѣйшаго прикосновенія холода получаютъ они склонность къ *насморкамъ*, къ *ломотамъ* и къ большей части другихъ болѣзней (ε).

Дѣтская спальня должна быть просторна и довольно провѣтриваема.

Мода (которой нынѣ послѣдуютъ) класть ихъ въ закрытыя отвсюду колыбели, не менѣе пагубна. Глядя на кормилицъ, иной скажетъ, что онѣ боятся, чтобъ младенцы не дышали свѣжимъ и чистымъ *воздухомъ*, потому что однѣ изъ нихъ покрываютъ у младенца лице, когда онъ спитъ; а другія обволакиваютъ около всей колыбели занавѣсъ, такъ что дитя принуждено бываетъ дышать тѣмъ же *воздухомъ* чрезъ все время, въ которое лежитъ.

Невыгоды онѣ закрыванія колыбелей полотнами или занавѣсьями.

Младенцы, содержимые чрезъ весь день запворенными въ одномъ покоѣ, и полагаемые на ночь въ тѣсной спаленкѣ, очень теплой, могутъ весьма сходны быть съ деревцами, которыя растутъ не на

(ε) Простой народъ вездѣ погрѣшаетъ въ крайности, и всегда впадаетъ въ такую бездну, изъ которой извлещи его не можно. Изъ неумѣренной теплоты выноситъ онъ дѣтей своихъ на неумѣренную стужу, или еще и морозъ, какъ-то я своими глазами видалъ въ деревняхъ, въ томъ намѣреніи, дабы усыпить или ко сну склонить ихъ; но къ нещастію человѣчества, часто они предаются такому сну, отъ котораго болѣе не встаютъ; или мучатся такою простудою, такимъ колотьемъ, кашлемъ, удушьемъ, что и вообразить себѣ не можно. Ежели взрослой человѣкъ, выходя изъ тепла на холодъ, можетъ подвергнуться простудѣ, насморку, кашлю, удушью и множеству другихъ болѣзней: то какъ можетъ устоять противъ стужи, мороза, толь слабое твореніе, какое есть младенецъ? Сія неосторожность болѣе погубляетъ младенцовъ, нежели всѣ другія причины.

свободномъ *воздухѣ*, а въ глуши. Эти растѣнія, правда, могутъ при доброй за ними ходьбѣ жить чрезъ нѣсколько времени; но они никогда не получаютъ той силы, веселости, бодрости, величины, какую бы они имѣли на вольномъ *воздухѣ*; а ежели опослѣ на оной ихъ и перенесутъ, то они не въ состояніи уже на ономъ держаться.

Ребята, воспитываемые въ полѣ или деревняхъ и привыкшіе дышать *воздухомъ* чистымъ, не должны очень рано перевозимы быть въ большіе города, въ коихъ *воздухъ* густъ и нездоровъ; ихъ перевозятъ туда обыкновенно въ намѣреніи поспѣшить ихъ воспитаніемъ; а того не вѣдаютъ, какой вредъ наносятъ ихъ здравію.

(Однако это болѣе всего случается въ большихъ городахъ. Хотя бы дѣти у родителей были здоровы или хилы, только они призываютъ ихъ въ исходѣ двухъ или трехъ лѣтъ къ себѣ обратно изъ деревень (во Франціи малолѣтныя дѣти, а особливо въ большихъ городахъ, отсылаются родителями въ деревни), засажаютъ ихъ въ домы, часто темные, мокрые, а всегда духотные и нездоровые; даютъ имъ постелю въ маленькомъ покойцѣ, подъ альковами, въ тѣсныхъ кабинетцахъ, въ коихъ свѣжій *воздухъ*, такъ сказать, и входить не можетъ, и часто кромѣ дверей не бываетъ другаго отверзтія. Тѣ родители, коихъ работа или дѣла не дозволяютъ никакъ отлучиться на недѣлѣ, оставляютъ дѣтей своихъ чрезъ всю недѣлю въ таковомъ испорченномъ *воздухѣ*, а часто и въ воскресные дни имъ недосугъ, или другія забавы препятствуютъ поводить ихъ по чистому *воздуху*. По этому надобно ли дивиться, что дѣти худѣютъ, что бываютъ пищею *лихорадокъ*, что впадаютъ въ унылость, разслабленіе, изнеможеніе, истощаніе, и наконецъ, ранѣе или позже, погибаютъ? Ежели бы взрослой человѣкъ съ чистаго *воздуха* пришелъ въ зашхлой и испорченной, и сталъ жить, то бы не долгое время тамъ пробылъ: такъ какъ можетъ младенецъ, коего *орудія* толико слабы, нѣжны и удобопріемлющи всякое впечатлѣніе, устоять противъ него? Жалостные примѣры сего всякой своими глазами видитъ. Поселяне или деревенскіе жители, приходящіе въ города изъ тунеядства или бѣдности для службы другимъ, подвергаются болѣе или менѣе болѣзнямъ: не рѣдко случается видѣть между ими такихъ, которые, сколько бы ни желали остаться въ городахъ, принуждены однако же бываютъ возвратиться въ отчизну.

О *воздухѣ* можно сказать тоже, что выше сего въ 11 примѣчаніи сей Главы сказано о *колострѣ*. *Колостръ* (первое матернее *молоко*) есть свойственное вещество новорожденному младенцу, по-

тому что оно наиболѣе сходно съ тою влажностію, въ которой младенецъ зачатъ. *Воздухъ*, въ которомъ младенецъ воспитанъ, не можетъ быть безъ вреда и бѣды у него отнятъ, по крайней мѣрѣ тогда, когда его орудія не получили еще нужной силы для выдержанія того *воздуха*, которому его подвергнутъ, да и тогда не всегда же безопасно отъ сильныхъ его вліяній: свидѣтелемъ тому большая часть слугъ. — Но на которомъ году надобно брать младенца отъ кормилицы? — То самое замѣшательство, отъ котораго мы не рѣшимся отвѣтствовать, есть, можетъ быть, убѣдительнѣйшее доказательство того, что матери необходимо должны сами кормить и воспитывать своихъ дѣтей. Какой бы ни былъ тотъ *воздухъ*, въ которомъ онѣ живутъ; только пусть младенецъ въ оном воскармливается, воспитывается: онъ къ нему привыкнетъ; привычка сдѣлаетъ его даже ему нужнымъ; и такова есть сила привычки, что самые вредные по свойству своему предметы по оной бываютъ несравненно лучше и здоровѣе тѣхъ, кои хотя здравы и цѣлебны, но къ коимъ не сдѣлано привычки. Вотъ для чего *пища* грубая, которая для всякаго другаго была бы несварима, есть для поселянъ и поденщиковъ свойственное имъ кушанье. Вотъ также для, чего и *воздухъ* холодной и сухой не всегда бываетъ сносенъ *одышливымъ* и проч.

Не думайте, будто я запрещаю воспитывать дѣтей въ деревняхъ. Ежели какая мать имѣетъ у себя деревню, то должна къ нее перебраться для здравія своего и дѣтей своихъ. Но я говорю для всякаго человѣка; а вѣдь не у всякаго есть деревня или помѣстье. Число владѣющихъ помѣстьями или отчинами весьма немногочисленно въ сравненіи съ простонародіемъ, составляющимъ государство. О семъ-то говорю я драгоцѣнномъ классѣ людей, который у всякаго добраго сына отечества особенно долженъ быть въ виду. И такъ отцамъ и матерямъ, живущимъ въ городахъ, я совѣтовалъ прежде и теперь совѣтую выводить или выносить дѣтей своихъ изъ домовъ каждой день, каждой часъ, естьли возможно, на вольной воздухъ, выводить ихъ по крайней мѣрѣ одинъ разъ на дни за городъ, или гулять съ ними въ пространныхъ (а не дремучихъ) и хорошо провѣтриваемыхъ садахъ, коихъ чистой *воздухъ* можетъ нѣкоторымъ образомъ замѣнить деревенской.

Школы и училища должны, сколько возможно, быть состроены такимъ образомъ, чтобъ по онымъ могъ ходить безпрестанно *воздухъ* свѣжій, сухой и здоровой; а дѣти въ оныхъ не должны быть слишкомъ многочисленны, какъ о семъ совѣтъ данъ выше сего.

Не входя въ подробное описанїе тѣхъ выгодъ, каковыя дѣти получать могутъ изъ здоровости *воздуха*, и вреда, каковой происходитъ отъ недостатка его, я дамъ только знать, что изъ многихъ тысячь ввѣренныхъ смотрѣнїю моему младенцовъ не припомню я себѣ ни одного, которой бы, находясь въ запертомъ *воздухѣ*, продолжалъ быть здоровымъ; и что напротивъ того я видѣлъ наиупорнѣйшїя болѣзни изцѣляемыми посредствомъ только перемѣны мѣста и дышанїя *воздухомъ* свѣжимъ и вольнымъ.

§ 7.

Объ ошибкахъ кормилицъ.

Качество доброй кормилицы.

Я не буду заниматься здѣсь преподаянїемъ правилъ, могущихъ служить въ случаѣ выбора кормилицъ; всякой, имѣющїй общїй смыслъ, то знаетъ, что надобно выбирать тѣхъ только, у коихъ есть и здоровье и молоко (e). А ежели изъ нихъ предстанетъ и такая, которая, сверхъ здоровья и *молока*, опряшна, осмотрительна, осторожна, рачительна и добронравна, то можно положиться, что она добрая будетъ кормилица. Впрочемъ, наисильнѣйшее въ семъ случаѣ будетъ доказательство, естьли можно будетъ видѣть здороваго отъ нее питомца. (Такимъ-то образомъ поступаютъ и при Дворѣ; такимъ образомъ должны поступать и всѣ умные люди.)

Но какъ кормилицы не столь полезны дѣтямъ, сколь вредны, то я не несовмѣстнымъ почитаю описать здѣсь нѣкоторыя ихъ ошибки или погрѣшности важнѣйшїя, дабы возбудить чрезъ то вниманїе отцовъ и матерей, и поощрить къ строжайшему присмотру за поведенїемъ тѣхъ, коимъ они препоручаютъ драгой плодъ своей нѣжности.

Присмотръ отцовъ и матерей за кормилицами.

Можно положить общимъ правиломъ (которое однакожъ не безъ изключенїя), что за *всякою женщиною, которая кормитъ молокомъ изъ платы, изъ прибыли, должно смотрѣть въ оба глаза, естьли хочется, чтобъ она удовлетворительнымъ образомъ исполняла свои должности.* И такъ надобно, сколько возможно, отцамъ и матерямъ по наняти кормилицы смотрѣть, чтобъ она при ихъ глазахъ кормила; а ежели то дѣлать не удобно или не возможно, то всемѣрно осторожнымъ быть при выборѣ оной. Глупое дѣло забирать себѣ въ голову, чтобъ женщина, оставляющая собственное свое исчадїе

(e) Я часто видалъ такихъ слабоумныхъ, которыя отдавали своихъ младенцовъ бабїонкамъ, не имѣвшимъ въ грудяхъ своихъ ни капли *молока*.

для пропитанія себя отдаивающемъ другаго младенца, имѣла къ сему чужому все усердіе настоящей матери: усердіе однакожъ толико нужное питающей собственностію своего тѣла, что безъ онаго весь человѣческій родъ вскорѣ бы изчезъ.

Что дѣлаютъ лѣнивыя кормилицы.

Чаще всего погрѣшаютъ наемныя кормилицы тѣмъ, что младенцамъ даютъ *снотворныхъ* или *сонныхъ*, во Врачебной Наукѣ называющихся *наркотическими*, *лекарствъ*, или другихъ такого же свойства *зелій* для наведенія на младенцовъ сна. Лѣнивая кормилица, недоставляющая своему питомцу довольнаго *тѣлодвиженія* на вольномъ *воздухѣ* для наведенія на него нужнаго сна, отнѣкивающаяся или нехотящая встать ночью, никогда не опускаетъ давать ему по пріему *лаудана*, *діакодіева сиропа*, *шафрана*, или, что тоже дѣйствуетъ, нѣсколько капель *спирту* или *крѣпкихъ напитковъ*. Всѣ сіи *лекарства*, которыя суть сущій *ядъ* для младенцовъ, даются всякой день большею частію отъ тѣхъ, кои даже слывутъ превосходнѣйшими кормилицами.

Снотворныя надъ̀бья пагубны младенцамъ.

(Ежели Лекари даютъ сіи *лекарства* съ величайшею осторожностію, да и то въ самыхъ *острыхъ* или опасныхъ болѣзняхъ: то не дура ли та кормилица, которая по лѣности и по тому только, что развалившись на постелѣ, не хочетъ проснуться, встать, набиваетъ своего питомца *діакодіевымъ сиропомъ*, *лауданомъ*, *водкою* и пр.? Такое поведеніе наипаче водится въ южныхъ Французскихъ провинціяхъ. Я слышалъ въ одномъ городѣ изъ сихъ провинцій, что *діакодіевъ сиропъ* составляетъ важной предметъ аптекарской торговли; въ семъ городѣ и окрестностяхъ такъ запросто его даютъ, что не рѣдко случается слышать, что эдакой-то младенецъ умеръ отъ излишняго пріему онаго.

Замѣчаніе объ опасеніяхъ, въ кои вергнуть можетъ качаніе младенцовъ.

Качаніе младенцовъ есть родъ сноторности, которая хотя по видимому не столь опасна, однако не проходитъ безъ худыхъ слѣдствій, а иногда могущихъ быть еще и горестнѣйшими, какъ-то показано будетъ въ слѣдующемъ замѣчаніи. Нѣкоторая молодая дама, по всему почтенная, сама воспитывавшая своего сына, была въ младенчествѣ качана, какъ ей говорили: надобно было и ей качать своего сына. Но по трудному ли нраву ея младенца, или по его только вкусу, она привадила его спать тогда только, когда его качала. Какъ скоро мать переставала качать (чтобъ самой заснуть, ибо ея кровать была близъ колыбели; или извѣдать, заснуло ли дитя): то младенецъ тотчасъ начиналъ кричать, а мать опять принималась качать. Другая еще особенная причудливость была у сего младенца та, что

когда мать качала, то надлежало ей еще и пѣть; ежели она качала, да не пѣла, то онѣ все кричалъ: почему эта мать никогда ночью не спала; она только мало что отдыхала на зарѣ, какъ младенецъ ея всталъ. Что ни говорили этой нѣжной матери, только никакъ не могли ее склонить къ тому, чтобъ она покинула сію повадку. Наконецъ она впала въ болѣзнь; нужда привела перестать и качать и пѣнь. Младенецъ, отданный во время сей болѣзни родственницѣ, хотя и старательной, но не столь, сколько мать, провождалъ большую часть въ выпьѣ безъ сна: отъ того впалъ онъ въ болѣзнь и вскорѣ умеръ отъ *сухотки*. Вотъ такое дѣло, коего я былъ свидѣтелемъ: не надобно сомнѣваться, что есть тысяча другихъ такихъ же примѣровъ.

Постеля у младенцовъ должна быть жесткая.

Да позволено мнѣ будетъ здѣсь помѣстить правила славнаго Женевскаго Гражданина, относящіяся до свойства младенческихъ постелей. "Нужно дѣтей пріучить не очень къ нѣжной постелѣ: это „будетъ средствомъ, чтобъ они не находили худыхъ постелей. „Нѣжно воспитанные люди вкушаютъ только сонъ на пуховикѣ; а „привыкшіе спать на доскѣ, вездѣ его находятъ. Такая постеля, на „которой человѣкъ опущается въ пухъ, растаплизаетъ, такъ сказать, „тѣло: *почки*, слишкомъ обхваченныя жаромъ, разгорячаются; оттуда „часто происходятъ *камни*, или другія невзгодья, а неминуемо *тѣ* „*лосложеніе* хилое, которое есть кормилица всѣхъ другихъ болѣзней. „Лучшая постеля есть та, которая доставляетъ лучшій сонъ: для „того нѣтъ жесткой постели, кто какъ легъ, такъ и заснулъ." (*Емил.* Томъ. I.)

Что дѣлаютъ кормилицы, у которыхъ нѣтъ молока.

Кормилица, неимѣющая въ грудяхъ *молока*, воображаетъ себѣ, что она сей недостатокъ дополнить можетъ даваніемъ младенцу *вина, крѣпительныхъ водъ*, или другихъ *крѣпкихъ напитковъ*. Это самая грубая ошибка! То только можетъ дополнить недостатокъ *молока*, что сколько возможно, болѣе имѣетъ свойствъ матерняго *молока*, какъ-то *коровье, ослиное молоко* и проч., смѣшанное съ добрымъ бѣлымъ хлѣбомъ; а *крѣпкіе напитки* не только не могутъ онаго замѣнить, но ниже питаютъ, и производятъ всегда противное дѣйствіе, какъ-то мы выше сего замѣтили.

Болѣзни, происходящія отъ крику младенцовъ.

Кормилицы, не унимая чрезъ долгое время сильнаго крику младенцовъ, подвергаютъ ихъ весьма часто болѣзнямъ. Крики или вопли, приводя въ наисильное напряженіе *волоти* ихъ, причиняютъ часто *грыжу, воспаленіе груди, легкихъ* и проч. Такая кормилица, кото-

рая можетъ слышать отъ крику изъ силы выбивающагося младенца, не стараяся утишить его, должна почтена быть злѣйшею изъ всѣхъ женщинъ; она не достойна того, чтобъ ей повѣряли дѣтище для кормленія молокомъ.

(Да какая кормилица, а особливо ежели еще удалена она отъ глазъ родителей, въ семъ случаѣ такихъ же упрековъ не достойна? Назадъ тому нѣсколько времени, какъ одинъ изъ числа моихъ друзей по случаю дозналъ, что кормилица его дитяти, оставивъ оное въ своей отчизнѣ присмотру жены или ребятамъ приводчика такихъ кормилицъ (во Франціи есть особливые на то, такъ сказать, маклеры, коихъ дѣло состоитъ въ приваживаніи или содержаніи кормилицъ), перешла, съ мѣсяцъ тому назадъ, въ Парижъ къ какому-то человѣку, у коего она взялась кормить новорожденнаго молокомъ. Не прелѣнивѣйшая ли, не пребезсовѣстнѣйшая ли та кормилица, которая, не взявъ позволенія отъ родителей, коихъ младенецъ данъ на ея руки, оставляетъ его на цѣлой мѣсяцъ и болѣе, и не думая о томъ, что съ нимъ между тѣмъ сдѣлается? Ежели же кто будетъ за кормилицами пристально смотрѣть, тотъ и не это усмотритъ.) Примѣръ нерадѣнія кормилицъ.

Кормилицы, принимающіяся лечить болѣзнь, всегда должны быть опасными. Онѣ полагаются на свое мнимое знаніе, и опускаютъ свою должность; потому что я не видалъ ни одной изъ такихъ кормилицъ лекарокъ, у которой бы не были спрятаны *Годефрейевы сердцекрѣпительныя*, *Даффѣевы элексиры* и проч. Сіи женки воображаютъ себѣ, что вообще съ помощію пріема сихъ *надобій* онѣ поправятъ всѣ тѣ ошибки, кои онѣ дѣлаютъ въ употребленіи *пищи, воздуха, тѣлодвиженія, чистоты* и проч. Не надобно полагаться на кормилицъ, кои берутся лечить.

(Кормилицы, да еще помощницы или приставницы, къ больнымъ скорѣе всего принимаются за то, чего сами не знаютъ. Эти два рода женщинъ все знаютъ, все вѣдаютъ, все дѣлаютъ, исключая свою должность. Когда ихъ послушаешь, то онѣ медики, хирурги, аптекари; онѣ ни въ комъ нужды не имѣютъ. Какой бы больной, какая бы болѣзнь имъ ни попалась, тотчасъ принимаются лечить; онѣ и за дѣлами ходятъ, и учеными слывутъ; онѣ умствуютъ не такъ, какъ видятъ, но все наизворотъ, все превратно: родители и родственницы чудятся необъятному скопу премудрости. Но болѣзнь, которая всегда идетъ своимъ чередомъ, не быть помогаема пристойными *лекарствами*, а напротивъ того еще почти всегда отягощаема непри- Замашичивость кормилицъ.

личцыми *надобьями*, наконецъ открываетъ глаза у легковѣрныхъ, часто тогда, когда никакъ злу пособить не можно (20).

Неопрятность кормилицъ.

Другая еще весьма неизвинительная погрѣшность нерадивыхъ кормилицъ есть та, что онѣ оставляютъ младенцовъ валяться въ ихъ калѣ. Это дѣлаетъ ихъ отвратительными; ихъ *кожа* саднѣетъ, раздирается, перепрѣваетъ; ихъ *твердыя* слабѣютъ; отъ того происходятъ *жабы*, *Англинская* и другія болѣзни. Неопрятная или чистоту нелюбящая кормилица всегда должна быть опасна.

Невѣжество кормицъ при пользованіи болѣзненныхъ выступовъ на кожѣ.

Природа часто покушается освободить или очистить младенцовъ отъ *болѣзнетворныхъ* влажностей, выводя эти влажности на наружную *кожу:* она симъ средствомъ предотвращаетъ *лихорадки* и другія болѣзни. Кормилицы не упускаютъ почитать сіи *критическіе выступы коростою* или другою какою *прилипчивою* болѣзнію: въ слѣдствіе чего перебираютъ онѣ въ умѣ своемъ всякіе способы для пользованія. Между тѣмъ, какъ онѣ хлопочутъ и мастерятъ, младенецъ умираетъ. Сему и надлежало случиться; потому что ихъ способъ совершенно противенъ былъ употребляемому Природою способу для спасенія младенца. Всѣ кормилицы долженствовали бы наблюдать въ точности законъ, чтобъ 1) *никогда не противиться выступамъ* на кожѣ, *не спросившись прежде Лекаря;* 2) *не узнавши, точно ли это переломъ, или нѣтъ, Природы. Коросту* и паршивость никакъ вылечить не можно, естьли наперед больному не даны будутъ приличныя внутреннія *выпоражниванія*, какъ о томъ сказано будетъ въ Томѣ IV, главѣ 15, § 19.

Общее правило въ такомъ случаѣ.

Въ мытѣ.

Природа часто производитъ у младенцовъ *мыты* для предупрежденія болѣзней, коимъ бы они безъ того подверглись; или для излеченія оныхъ, когда онѣ уже существуютъ. Ежели сіи *мыты* нарочито сильны, то конечно нужно ихъ остановить; но никогда этого не надобно дѣлать безъ великой осторожности. Кормилицы, при первомъ проявленіи *мыта*, прибѣгаютъ часто къ *вяжущимъ* и другимъ спягивающимъ лекарствамъ: отъ сего происходятъ *воспалительныя лихорадки* (горячки) и другія опасныя болѣзни. Пріемецъ *ревеня*, легонькое *рвотное*, или другое *выпоражнивлтіе*, должно всегда даваемо быть прежде *вязательныхъ лекарствъ*, какъ-то предписано будетъ въ Томѣ IV, Главѣ 15.

(20) Хотя бы сіе сочиненіе служило только къ просвѣщенію черни въ разсужденіи такихъ плутовокъ, шарлатанокъ; то бы и тогда его творецъ сдѣлалъ бы величайшую услугу человѣчеству, и заслужилъ бы вѣчную благодарность.

Изъ числа величайшихъ погрѣшностей, можно сказать, плутней кормилицъ, есть то, что онѣ скрываютъ болѣзни дѣтей отъ свѣденія отцовъ и матерей; у нихъ у всѣхъ эта есть ухватка, а особливо когда болѣзнь приключилась отъ ихъ неразумія. Не мало въ свѣтѣ людей было и есть, которые на вѣкъ охромѣли или изуродовались, упавъ съ рукъ кормилицъ, которыя кормилицы изъ страху таили сей случай столь долго, что болѣзнь сдѣлалась неизлечимою. Отцы и матери, повѣряющія кормилицѣ своихъ дѣтей, никогда должны наказывать, чтобъ онѣ всегда увѣдомляли ихъ о малѣйшей болѣзни, о малѣйшемъ припадкѣ и случаѣ, бывающемъ съ ихъ дѣтьми.

Кормилицы всегда таятъ отъ матерей и отцовъ нещастные произшедшіе съ ихъ дѣтьми случаи.

Я не знаю, для чего не наказываютъ такую кормилицу, которая утаиваетъ произшедшій нещастной случай съ ввѣреннымъ ея попеченію питомцомъ, отъ котораго онъ погибаетъ, или остается уродомъ на всю жизнь. Примѣрное наказаніе такихъ виноватыхъ кормилицъ спасло бы жизнь множеству младенцовъ.

А какъ не очень надежно можно ожидать сего дѣйствія правосудія: то я усильно совѣтую отцамъ и матерямъ неусыпно бдѣть съ величайшимъ раченіемъ за своими дѣтьми, и не полагаться совсѣмъ на наемницу въ разсужденіи храненія того, что должны они почитать драгайшимъ въ свѣтѣ.

И такъ отцы и матери не должны полагаться на наемную кормилицу.

Не думайте, чтобъ сіи предметы не достойны были нашего вниманія. Отъ воспитанія дѣтей зависятъ не токмо здравіе и польза въ свѣтѣ, но и безопасность и щастіе отечества, коего они суть члены. Изнѣженные люди, коихъ число въ государствѣ умножится, повлекутъ за собою паденіе государствъ. Ежели это нещастіе проистекаетъ изъ того образа, по каковому подданные воспитываются, то нечего добраго ожидать. И такъ мы совѣтуемъ, сколько силъ въ насъ есть, отцамъ и матерямъ, любящимъ своихъ дѣтей и отечество свое, избѣгать при воспитаніи ихъ всего того, что можетъ ихъ сдѣлать нѣжными, женоподобными; а напротивъ того изыскивать всѣ возможныя средства къ укрѣпленію ихъ *тѣлосложенія*, къ доставленію добраго здравія и вложенію въ грудь ихъ мужества.

Важность воспитанія.

ГЛАВА II.

О разныхъ отправляемыхъ людьми званіяхъ, разсматриваемыхъ какъ причины болѣзней.

Всякъ знаетъ, что люди въ каждомъ званіи (а подъ званіемъ разумѣется всякой промыселъ, всякое рукомесло, всякая должность)

подвержены бываютъ особеннымъ болѣзнямъ того состоянія. Но какъ пособить симъ болѣзнямъ? — Сіе-то не всѣ знаютъ; и эта матерія не безъ трудности.

Большая часть людей находится въ такихъ тѣсныхъ обстоятельствахъ, что принуждены бываютъ вступить въ состояніе, хотя бы имъ свойственное или несвойственное. И такъ вмѣсто того, чтобъ охулять, какъ-то обыкновенно водится, вредныя здравію упражненія, ограничу я себя показаніемъ тѣхъ обстоятельствъ, которыя въ каждомъ званіи могутъ подать случай къ болѣзнямъ, и способа простѣйшаго и надежнѣйшаго оныхъ избѣгать.

Причины болѣзней, коимъ подвержены Химики, литейщики, стекольники и проч.

Химики, *литейщики*, *стекольники* и проч., чаще всего принуждены бываютъ дышать *воздухомъ* нездоровымъ. Сей *воздухъ*, кромѣ того, что наполненъ вредными *испареніями*, есть столь сухъ, или лучше сказать, столь жгучъ, что дѣлается неспособнымъ разширять или раздувать пристойно *легкія*, и слѣдственно содѣйствовать главнѣйшей части *дыханія*, которая есть *вдыханіе* въ себя *воздуха*: отъ сего послѣдуютъ *одышка*, *кашель*, *чахотка*, болѣзни столь обыкновенныя между занимающимися въ такихъ работахъ (1).

Что такое дыханіе.

(1) *Дыханіе* есть дѣйствіе Природы, совершающееся посредствомъ двухъ противныхъ движеній: *вдыханія* и *выдыханія*. *Вдыханіе* есть вбираніе *воздуха* въ *легкія*, а *выдыханіе* есть изверженіе того же *воздуха* изъ тѣхъ же *легкихъ*. Входить здѣсь въ подробное описаніе причинъ *дыханія* было бы очень долго, и можетъ быть не очень полезно большей части тѣхъ, для коихъ мы пишемъ. Впрочемъ самые *физіологи* несогласны въ семъ предметѣ. Одни полагаютъ, что дѣйствіе *воздуха* приводитъ въ движеніе *грудь*; а другіе напротивъ утверждаютъ, что движеніе и устроеніе сей части привлекаетъ *воздухъ* въ себя. И тѣ и другіе утверждаютъ опытами свои мнѣнія. Но мнѣнія послѣднихъ кажутся рѣшительными: ибо, вскрывая грудь какого нибудь живаго животнаго, видно, что *грудь* еще дѣйствуетъ, между тѣмъ какъ легкія не дѣйствуютъ болѣе.

Какъ бы то ни было, только довольно знать, что при корнѣ языка находится каналъ или проходъ, называемый *трахейною артеріею*, выше сего именованный *дыхательнымъ горломъ*, коего верхнее отверзтіе такимъ образомъ устроено, что онъ позволяетъ въ себя входить одному только *воздуху*. Сей каналъ опускается въ *грудь*, въ которой онъ раздѣляется на двѣ трубочки (изъ коихъ каждая идетъ къ половинкѣ *легкихъ*), коихъ *легкихъ* раздѣляются и расплываются столь часто, что составляютъ большую часть тѣла сего *чрева*: сіи раздѣленія и канальцы называются *бронхіями*; они оканчиваются маленькими *пузырьками*, расположенными въ видѣ ягодъ, *пузырьки* связаны между собою

Для отвращенія сихъ худыхъ слѣдствій, надобно, сколько возможно, работныя комнаты или лабораторіи сихъ художниковъ ставить и строить такимъ образомъ, чтобъ дымъ и другіе вредные пары или выдохновенія (т. е. запахи, выходящіе изъ тѣлъ, надъ коими они трудятся) уходили удобно и скоро, а наружной *воздухъ* входилъ и проходилъ свободно. Средства, какъ отвращать оныя.

Сіи художники не должны слишкомъ долго заработываться; когда же работу покинули, то прохлаждаться должны не иначе, какъ постепенно, да и прежде нежели выдутъ на вольной *воздухъ*, надѣвать свое платье (не мокрое, а сухое). Когда еще въ нихъ жаръ есть, то никакъ не должны пить слишкомъ много или по многу напитковъ холодныхъ, водяныхъ или *неприквашенныхъ*; не должны также въ семъ обстоятельствѣ ѣсть плоды неспѣлые, салатъ, или другія для *желудка* холодныя вещества.

(Одинъ весьма опытной человѣкъ, ходившій много разъ по кузницамъ и стекляннымъ заводамъ, всегда видѣлъ, что работники, почти расплывавшіеся отъ *пота*, пили тогда по большому стакану воды холодной, или по мѣрѣ той горницы, въ коей они работали. Сперва

междулузырнымъ сплетеніемъ, одареннымъ *эластическою* способностію.

А какъ *воздухъ*, которой есть жидкость *тонкая*, *тягучая*, *эластическая*, *удобная* къ *разжиженію* и *сгущенію*, *давящая тѣла отвсюду*, съ быстротою усиливается впасть во всѣ промежутки, ненаполненные тяжелѣйшими тѣлами, и гдѣ онъ только вринуться можетъ: то *бронхіи* по сему подвержены вліянію его. Ноздри и ротъ, а часто оба вмѣстѣ, даютъ ему всегда свободной проходъ, по которому онъ проницаетъ въ упомянутую *трахейную артерію*, а оттуда въ *бронхіи*. Тамъ-то онъ (воздухъ) разжижался отъ теплоты *груди*, растягиваетъ *легкія*, раздуваетъ ихъ и даетъ имъ гораздо большую величину или напухлость, нежели какая у нихъ до того была. И такъ *легкія* принуждены бываютъ дѣйствовать на бока, которые и сами распираются посредствомъ *вдыхательныхъ мышицъ*. Но *выдыхательныя мышицы* тотчасъ вступаютъ въ свое дѣло: они стараются уменьшить пространство *груди*, которая, уступая ихъ усиліямъ, сжимаетъ *легкія*. *Междулузырное сплетеніе* сжимаетъ *лузырьки*; а *воздухъ*, потерявши уже свою упругость (потому что онъ обремененъ сталъ парами, непрестанно восходящими отъ влажностей, перецѣживающихся въ *трахейной артеріи* и *бронхіяхъ*), не въ силахъ противустоять: онъ уступаетъ и бѣжитъ по тому же каналу, по коему вошелъ. Что такое воздухъ, его качества.

Таково есть чудесное устроеніе *дыханія*, начинающагося съ тѣхъ поръ, какъ младенецъ выходитъ на свѣтъ, и оканчивающагося съ смер-

испугавшись отъ такой неосторожности, представилъ онъ имъ, что мѣрка *вина*, или другаго какого *спиртуознаго напитка*, была бы имъ здоровѣе и не подвергла бы ихъ никакой опасности: но они ему отвѣтствовали, что *водка* или *вино* дѣлала имъ дурноту, останавливая *потъ*; а вода де (которая его возбуждаетъ въ самой вещи) ихъ прохлаждаетъ и уполяетъ жажду, не причиняя никогда дурноты.

Сей умной человѣкъ началъ искать причины такого произшествія, и нашелъ, что ежели та холодная вода не дѣлала имъ дурноты, то это по тому, что они ее пили работая, да и выпивъ ее, продолжали не слабѣе прежняго работать. Въ самомъ дѣлѣ, мы увидимъ въ Главѣ II, § 3, членѣ 3 сей первой Части, что настоящее и дѣйствительное средство для воспрепятствованія, чтобъ холодная вода, пiемая въ жару, не была вредна, состоитъ въ томъ, чтобъ продолжать работать до тѣхъ поръ, пока она въ *желудкѣ* совершенно согрѣется.

Наблюденіе *сего ученаго* утверждаетъ еще другую истину, многократно повторяемую въ семъ сочиненіи, а имянно: что вино и *разгорячительные напитки* не только не возбуждаютъ *пота*, но еще его и останавливаютъ; а напротивъ того вода теплая (потому, что

тію человѣка. Но для того, чтобъ упомянутое поперемѣнное движеніе, т. е. *вдыханіе* и *издыханіе*, отправлялось порядочно, *воздуху* надобно имѣть всѣ нами выше означенныя качества; между всѣми же сими его качествами наинужнѣйшее *дыханію* есть его *упругость*, или то свойство, по которому онъ, по сжатіи его какимъ нибудь образомъ, всегда стремится притти опять въ прежнее состояніе, или воспріять первую свою величину.

Эта *эластичность воздуха*, называемая также *упругостію*, можетъ быть перемѣняема; потому что *воздухъ* удобно можетъ наполниться летучими частицами тѣлъ, вблизи находящихся. Почему вода, выходящіе изъ поверхности земли пары, *гнилые* запахи отъ животныхъ и растительныхъ веществъ истлѣвающихъ, теплота, огонь, суть тѣ причины, съ коими *воздухъ* непрестанно долженъ сражаться, и кои во многихъ случаяхъ стремятся разрушить его *упругость*. Вотъ для чего близкость болотъ, пребываніе въ большихъ городахъ, а особливо на улицахъ тѣсныхъ большихъ городовъ, сосѣдственность съ кожевнями и бойнями, жаркія погоды, залы собранія, вмѣщающія множество людей, мастерскія, работныя комнаты, лабораторіи, въ коихъ разкладываютъ большой огонь, и въ коихъ работаютъ надъ летучими веществами, надъ *металлами*, надъ *минералами*, надъ спиритуозными, жирными выдѣлками и проч., наконецъ всѣ запертыя мѣста, въ коихъ *воздухъ* не можетъ прочищаться, отягощаютъ людей болѣе или менѣе, а иногда вдругъ убиваютъ.

у больнаго недѣятельность и слабость *орудій* произвели бы то, что она долго бы оставалась холодною въ его *желудкѣ*) есть сильнѣйшее и надежнѣйшее *потовое*.

Притомъ мы думаемъ, что ежели бы пѣемая сими работниками вода поощрена была небольшимъ количествомъ *уксуса*, то бы она имъ была еще здоровѣе: она не токмо утоляла бы ихъ жажду, но и ушишала бы кипенїе шѣлесныхъ соковъ, и содержала бы въ томъ состоянїи жидкости, которое для здравїя необходимо нужно.

Что-жъ касается до химиковъ, то намъ не для чего предписывать имъ правила. Никто, какъ очень умно говоритъ Раммацини, столь удобно не можетъ охранить себя отъ опасности, какъ они, потому что кромѣ великаго множества называемыхъ *специфическими* собственнодѣйствующихъ *лекарствъ*, представляемыхъ ихъ наукою противъ сихъ губительныхъ дѣйствїй, еще и Врачебная Наука, съ которою они принуждены бываютъ знакомиться, можетъ имъ дать пособїе. И такъ потребно только побуждать ихъ къ тому, чтобъ они предпринимали всякїя предосторожности, какїя только мудрость и свѣденїя ихъ найтить могутъ.)

Смертоносные пары или выдыханїя, коимъ подвержены рудокопатели, каменоломщели и проч.

Рудокопатели и всѣ работающїе подъ землею равно подвержены нездоровому *воздуху; воздухъ* глубокихъ рудниковъ не токмо лишается своей *упругости* и другихъ нужныхъ для *дыханїя* качествъ, но часто наполненъ бываетъ парами толь пагубными, что становится тончайшимъ *ядомъ*.

Для предупрежденїя ужасныхъ его дѣйствїй другихъ способовъ нѣтъ, какъ развѣ чтобъ содѣйствовать свободному расхаживанїю воздуха въ рудникѣ (какъ-то вентиляторами, или съ той и съ той и съ другой стороны снаружи отверзтїями на подобїе галлерей, колодцами и проч.)

Какїе эти пары.

(*Рудокопатели* подвержены въ рудокопняхъ трем весьма губительнымъ родамъ испареній, называемыхъ ими *огнемъ дикимъ*, *пузыремъ* и *чадомъ*.

Дикой огонь съ свистомъ выскакиваетъ изъ подземельныхъ ущелій, и обнаруживается въ рудокопняхъ въ видѣ паутины. Ежели этотъ паръ прикоснется къ зажженной лучинѣ или свѣчѣ, то загарается съ ужаснымъ трескомъ какъ изъ пушки. Для отвращенїя пагубныхъ его дѣйствїй, долженъ сойти на низъ рудокопни человѣкъ въ мокрой одеждѣ, держать въ рукахъ шестъ съ привязанною на верхнемъ его концѣ свѣчею или лучиною, лежа плашмя, и наведши на него лучину, зажечь. Работники послѣ сего могутъ безопасно работать.

Пузырь есть весьма особенной и весьма опасной паръ; онъ показывается въ видѣ круглой мошны, состоящей изъ вокругъ собравшагося пара. Когда работники его увидятъ, то обыкновенно спасаются скорымъ уходомъ. Но ежели по нещастію пузырь лопнетъ прежде, нежели они успѣютъ убраться, то онъ вдругъ задушаетъ всѣхъ оставшихся въ рудокопнѣ.

Садъ есть густой паръ, бывающій, особливо лѣтомъ, въ рудокопняхъ. Онъ по видимому великое имѣетъ сходство съ такъ называемымъ *постояннымъ воздухомъ;* онъ, такъ какъ и *постоянный воздухъ,* загашаетъ свѣчи; и по этому-то знаку работники увѣдомляются о его присутствіи. Когда свѣтъ ихъ факеловъ уменьшается, то они, сколько возможно, скорѣе спасаются. Самая легчайшая еще болѣзнь, причиняемая симъ горнымъ *садомъ,* есть *судорожной кашель,* ведущій скоро къ *тахопкѣ.* Работники, торопясь выпити вонъ, часто падаютъ замертво; тогда ихъ выпаскиваютъ, кладутъ имъ въ ротъ теплой воды съ водкою, отъ чего ихъ сильно рветъ черною матерѣю. Но послѣдующія за симъ леченіемъ боли должны вразумить *рудокопателей,* что гораздо лучше прежде приступленія къ работѣ взять нужныя мѣры. Зажженной и опущенной на веревкѣ внизъ рудокопни факелъ можетъ извѣстить ихъ о состояніи воздуха. Ежели огонь горитъ ясно и сіяетъ какъ на обыкновенной атмосферѣ, то нечего бояться; но ежели онъ уменьшается и погасаетъ, то должны они поправить *воздухъ вентилаторомъ,* раскладываніемъ огней и пр.

Средства предупреждать ихъ дѣйствія.

Рудокопатели, и вообще рудодѣлатели, не токмо обезпокоиваются онъ нездоровато *воздуха,* но еще подвергаются металлическимъ частицамъ, около ихъ плавающимъ, пристающимъ къ ихъ кожѣ, къ ихъ платью, и пр. Когда онѣ вопьются и войдутъ въ тѣло, то причиняютъ *колики, параличи, обмороки* и другія *чувственно-жильныя* (нервныя) *болѣзни,* часто дѣлающіяся неизлечимыми, какъ-то показано будетъ въ Томѣ II, главѣ 21, § 3, членѣ 4. Фаллопій замѣтилъ, что работающіе въ рудныхъ рудокопняхъ рѣдко живутъ болѣе трехъ или четырехъ лѣтъ (2). *Свинецъ* и многіе другіе *металлы* не менѣе вредны здравію.

Металлическіе пары, коимъ подвержены рудокопатели, рудодѣлатели и проч.

(2) Помепъ и Лемери говорятъ тоже; да еще прибавляютъ, что эти работники всѣ умираютъ *чахотными.* Еще Лукрецій сказалъ: развѣ ты не знаешь, сколь скоро они пропадаютъ и сколь маловременна ихъ жизнь!

Non ne vides, audisve in tempore parvo
Quam soleant, et quam vitae copia desit?

Рудокопатели и рудодѣлатели никогда не должны приниманьея за работу на тощакѢ, ни долго пробывать подѢ землею. *Пищу* надобно имѢ употреблять питательную, а питье или *лимеры заквашенные*. Конечно, для нихѢ ничто шакѢ не опасно, какѢ не хорошо быть питаемымѢ. Способы предохранять себя ошѢ оныхѢ.

ИмѢ надобно избѣгать всевозможнымѢ образомѢ *запоръ*. Для этого надобно имѢ жевать по немногу *ревеню*, или глошать по довольному количеству *деревяннаго масла*. *Деревянное масло* не шокмо слабитѢ, но еще обмазываетѢ собою *кишки*, и чрезѢ то защищаетѢ отѢ худыхѢ дѣйствій *металлическихѢ частицъ*.

Всѣ, занимающіеся работами вѢ родокопняхѢ и надѢ *металлами*, должны мыться, и когда покидаютѢ работу, надѣвать всегда чистое платье. Ничто столько не способствуетѢ кѢ сохраненію здравія сихѢ художниковѢ, какѢ *опрятность* или *чистота*, которую должны они наблюдать безѢ малѣйшаго опущенія какѢ святыню.

Свинечники, *живописцы*, *золотильщики*, *бѣлилодѣлатели* и почти всѣ работающіе около металловѢ, подвержены шѣмѢ же болѣзнямѢ, какимѢ рудокопатели, и слѣдовательно должны для отвращенія оныхѢ шакимѢ же образомѢ поступать. Свинечники, живописцы, золотильщики и проч. подвержены шѣмѢ же болѣзнямѢ.

(*Свинечники* и всѣ, за *свинцомъ* ходящіе, или употребляющіе изѢ него препараты или выдѣлки на свои работы, какѢ-то *живописцы*, или лучше сказать, *красильщики*, *гончары*, *подкрашивальщики* каблуковѢ у женскихѢ башмаковѢ и проч. подвергаются прясенію, и особенно *коликѢ*, называемой *свинечною*, *пиктонскою*, *живописцовою*, *гончарскою*, или *коликою нервною*, *растительною* и проч., описанною вѢ Томѣ II, главѣ 21, § 3, членѣ 4, и *параличу*, о которомѢ мы будемѢ говорить вѢ Томѣ III, главѣ 45, § 3. Особенныя болѣзни у красильщиковѢ, гончаровѢ и проч.

Но *золотильщики* (кои золотятѢ черезѢ огонь) подвергаются всѣмѢ опаснос памѢ, какія послѣдуютѢ сѢ работающими вѢ ртутныхѢ рудокопняхѢ; потому что полагая для выпаренія на огонь сей *минералъ*, спаенный сѢ *золотомъ*, поглощаютѢ они нѣкоторую часть губительныхѢ паровѢ *ртути*, которые вѢ короткое время подвергаютѢ ихѢ *обморокамъ*, *одышкѣ*, *параличу*, а на лице и на кожу ихѢ наводятѢ видѢ пасмурной, блѣдной, кратко: видѢ мертвеца. У золотильщиковѢ, кои золотятѢ черезѢ огонь.

Средства кѢ избѣжанію всѣхѢ сихѢ опасностей состоятѢ: 1) вѢ томѢ, чтоѢ работныя горницы были пространны и возвышенны, вѢ которыхѢ бы *воздухъ* могѢ проходить посредствомѢ двухѢ другѢ другу противупоставленныхѢ отверзтій, особливо же пробывать вѢ нихѢ только во время работы, которая и сама не долго должна тянуться. Средства предупреждающія оныя.

2) Чтобъ ставить въ сихъ горницахъ жаровню или очагъ противъ окна или двери, а надъ очагомъ придѣлать немалую изъ листоваго желѣза или жести въ поперешникѣ трубу, хорошо въ себя дымъ втягивающую, которой бы нижній конецъ на подобіе навѣса распространялся и охватывалъ весь ихъ горнъ, а другой излучиною выходилъ въ ближнюю дымовую трубу, или сквозь окны.

3) Чтобъ работники при работѣ отворачивали лице свое отъ дыму, или отъ него какимъ нибудь образомъ пряталися, или наклонялись подъ очагъ, или въ приличномъ мѣстѣ выжидали, пока густой дымъ пройдетъ.

4) Чтобъ почаще употребляли *молоко*, *масло коровье* и вкусную *пищу*, особливо молошную, которая имъ будетъ весьма полезна: но наипаче бы воздерживались отъ *вина*, которое имъ пагубно (5).

5) Весьма изрядно отъ времени до времени принимать имъ *слабительное*, или *рвотное* для изгнанія ртутныхъ частицъ, впившихся въ ихъ *кишки*, и симъ средствомъ предварить худыя отъ того могущія произойти слѣдствія.

Сіи легкія и дешёвыя средства ежели упомянутыми золотильщиками будутъ произведены въ дѣйство, будутъ способствовать ежели не къ совершенному изкорененію, то по крайней мѣрѣ къ уменьшенію тягости ихъ болѣзни.

Болѣзни свѣчниковъ, кожевниковъ, шляпниковъ, харчевниковъ, тракгирщиковъ, жарильщиковъ, и проч.

Свѣчники, маслодѣлатели, всѣ рукомесленники за веществами *животными* подвержены тягости отъ крѣпкихъ и нездоровыхъ паровъ, выходящихъ отъ сихъ *гнилыхъ* веществъ. (Въ семъ классѣ должны заключиться *кожевники*, *шляпники*, *струнодѣлатели*, *трактирщики*, *повара*, *мясники*, *пребухопродаватели*, *кожедеры*, *рыбники*, торгующіе сырами и проч. словомъ, всѣ по ремеслу своему принужденные ходить за замарывающими вещами, и по большой части дышащіе парами *животныхъ тухлыхъ*.)

Средство для предупрежденія онныхъ.

Они должны содержать себя въ той же холѣ или *чистотѣ*, въ какой *рудокопатели*. Когда они чувствуютъ позывъ на рвоту, просто называемую *тошнотою*, помѣху въ *желудкѣ*, *непищевареніе* въ желудкѣ или сыростіи, то должны принять *рвотное*, или легкое *слабительное*. *Животныя* вещества, съ коими они обращаются, должны быть, сколько возможно, свѣжими. Когда они пролежатъ

(5) Слѣдствующая черны вездѣ поступаетъ противно. Работники, имѣющіе дѣло со ртутью, употребивъ нѣсколько времени на свое дѣло, обыкновенно предаются пьянству, отъ коего большая часть изъ нихъ не менѣе погибаетъ, какъ и отъ поглощенной ртути.

долгое время, то дѣлаются вредными не только тѣмъ, кои за ними ходятъ, но и кои живутъ въ близи тѣхъ мѣстъ, гдѣ они лежатъ.

(Паче всего надобно совѣтовать симъ работникамъ, чтобъ они отправляли свое рукодѣлье за городомъ, гдѣ *воздухъ* можетъ свободно входить и проходить по ихъ работнымъ; чтобъ всячески старались вести себя и около себя чисто, особливо лѣтомъ, въ которое время жаръ *атмосферы* ускоряетъ гніеніе веществъ *животныхъ*. Почему должно имъ почаще вымывать свои лавки, питаться овощами, пить *лимонадъ*, весьма почасту нюхать паръ *уксуса*, оставаться въ работныхъ своихъ горницахъ, сколько возможно, поменѣе времени, а послѣ работы итти и расхаживаться по *воздуху* здоровому и свѣжему вольному. Сіи-то суть средства, съ помощію которыхъ избѣгутъ они болѣзней *гнилаго* рода, которымъ они подвержены бываютъ особливо въ жаркое лѣтнее время.

Мясники, жарильщики, трактирщики, повары и проч., съ помощію сихъ средствъ охранятъ себя сверхъ того отъ головной боли, отъ трудности въ дыханіи, отъ *кровотеченія*, даже отъ *апоплексіи* или *пострѣла*. Сіи болѣзни зависятъ отъ *полнокровія*, причиняемаго парами или питательными частицами, вылетающими непрестанно изъ близь лежащихъ мясъ, которые (пары), входя во *втягивающія* въ себя кожаныя *поры*, въ *легкія* и *желудокъ*, вносятъ въ *кровь* сихъ людей непомѣрное изобиліе питательнаго сока, отъ коего они почти всегда до излишества дороднѣютъ и толстѣютъ) (*η*).

Ежели бы я вступилъ въ подробное описаніе частныхъ или особенныхъ въ каждомъ родѣ работы болѣзней, то бы зашелъ за предписанныя мнѣ границы; почему и помѣщу я всѣхъ людей подъ тремя общими классами, изъ коихъ

Первой заключать будетъ *людей работящихъ*, или *тѣхъ, кои занимаются работами тяжкими.*

Второй тѣхъ, коихъ упражненія состоятъ не въ толь тяжкихъ или *работниковъ сидячихъ.*

Третій *ученыхъ людей.*

(*η*) Одинъ трактирщикъ, непомѣрно растолстѣвшій и съ трудностію дышащій, мнѣ сказалъ: *я бы и тебѣ не желалъ эдакаго здоровья.*

§ 1.

О рабочихъ людяхъ, о солдатахъ или военныхъ людяхъ, и о мореходцахъ или на морѣ служащихъ людяхъ.

ЧЛЕНЪ I. О рабочихъ людяхъ, или о тѣхъ, кои занимаются тяжкими работами.

Болѣзни коимъ подвержены земледѣльцы.

Хотя художники, занимающіеся тяжкими работами, вообще всѣхъ людей здоровѣе, однако свойство ихъ работъ, и мѣста, въ коихъ они трудятся, подвергаютъ ихъ особеннымъ болѣзнямъ.

Крестьяне, на примѣръ, будучи подвержены иногда нечаянно случающимся и весьма сильнымъ перемѣнамъ *воздуха*, претерпѣваютъ отъ того остановку *испаренія*, *насморкъ*, *кашель*, *жабу*, *колотье* въ бокахъ, *перипневмонію* (воспаленіе легкихъ), *солнечной ударъ*, *ломоты*, *лихорадки* и другія *воспалительныя* болѣзни. Часто они принужденными находятся изсиливаться въ работѣ и носить тяжести не подъ силу; отъ чего происходятъ разрывы *сосудцовъ*, *одышка*, *грыжи* и проч.

Работающіе на юру.

Люди, работающіе на проходячемъ *воздухѣ*, (что у простаго народа называется на юру), часто впадаютъ въ *промежающіяся лихорадки*, причиняемыя частыми перемѣнами жара и стужи, худою пищею, испорченною водою и проч. Кто сидитъ, или лежитъ на мокрой землѣ, также долго бываетъ на вечерней *зарѣ*, или *ночномъ воздухѣ* и проч., подобно можетъ получить тѣ же болѣзни, и такіе люди часто онымъ подвержены бываютъ.

Люди, таскающіе тяжелыя ноши, какъ-то *дрягели*, *поденщики* и ворочающіе тяжкими работами, принуждены употреблять великое усиліе для *дыханія*, что просто называютъ дуться или надуваться. Ихъ легкія разширяются или раздуваются съ большею напряженностію, нежели какъ бы того требовало обыкновенное *дыханіе*. И такъ нѣжные *сосудцы легкихъ* неестественно напрягаются и часто разрываются: отъ того происходятъ *кровохарканіе*, *лихорадки* и проч. Иппократъ повѣствуетъ, упоминая о таковомъ же дѣлѣ, что кто-то ударился объ закладъ, что онъ снесетъ осла: этотъ человѣкъ, прибавляетъ онъ, вдругъ послѣ того получилъ *лихорадку*, *кловоблевліе* и *грыжу*.

Часто бываютъ такіе лѣнивцы, которые, не хотя сходить за бременемъ дважды, за разъ всю на себя поднимаютъ; часто это случается изъ глупаго хвастовства, или изъ подражанія другимъ глупцамъ; отсюда-то случается, что сильнѣйшіе люди чаще всего портятся отъ слишкомъ тяжелыхъ ношъ, отъ непосильныхъ подъемовъ, или отъ хвастовскихъ показаній своихъ силъ.

Рѣдко случается встрѣчаться съ хвастунами, любящими называться именемъ усилковъ или богатырей, чтобъ у нихъ не было *грыжи, кровохаркания*, или другихъ болѣзней, обыкновенныхъ плодовъ ихъ неразумія (1). Ежели мы видимъ повседневно сіи пагубныя слѣдствія въ тѣхъ, кои носятъ тяжелыя ноши, кои предпріемлютъ непосильную ходьбу и проч., то конечно не надлежитъ ли всячески избѣгать такихъ излишествъ?

Кузнецы, плотники и проч.

Правда, есть такія работы, кои требуютъ великаго напряженія силъ, какъ-то мастерство *кузнеца, плотника:* но надобно заоное приниматься только людямъ сильнымъ, да и имъ никогда не истощевать свою мочь, и слѣдственно не слишкомъ долго сряду работать. Когда *мышицы* у нихъ сильно растягаются, то нужно почаще давать имъ отдохновеніе, дабы пришли онѣ въ прежній *тонъ* или исправность: безъ сей предосторожности *тѣлосложеніе* вскорѣ истощится, и преждевременная старость сократитъ поприще жизни ихъ.

Другія болѣзни сихъ художниковъ: рожа; ея причины.

Рожа есть также обыкновенная болѣзнь у занимающихся тяжкими работами людей. Она происходитъ отъ внезапной остановки *испаренія;* питье холодной воды съ жару, ноги студеныя и мокрыя, мокрое платье, сидѣніе или лежаніе на землѣ влажной и проч. можетъ равно оную причинить. Не всегда возможно, чтобы работающіе на проходячемъ *воздухѣ* могли остеречься отъ таковыхъ невыгодъ; но опытъ насъ извѣщаетъ, что съ приспойнымъ вниманіемъ по крайней мѣрѣ можно предварить худыя оныхъ слѣдствія.

Боль въ подвздошной кишкѣ, колика, вѣтры и другія болѣзни подбрюшія, ихъ причины.

Болѣзнь илїаческая (боль въ подвздошной кишкѣ), *колика, вѣтры* и другія болѣзни *подбрюшія*, также обыкновенно случаются у сихъ художниковъ. Ихъ причины тѣже, кои выше сего объявлены. *Пища неудобоваримая* и напучивающая *вѣтрами* тоже произвести можетъ. Сіи художники много ѣдятъ сырыхъ плодовъ, какъ-то гороху, бобовъ, рѣпы, моркови и другихъ такого же рода, а послѣ того пьютъ молоко, или квасъ и проч. такая смѣсь неминуемо наполнитъ *кишки вѣтрами* и произведетъ болѣзнь въ сихъ *внутренностяхъ*.

---

(1) Къ сему хвастовству надобно отнести: 1) когда два человѣка перетягиваются на полѣнѣ, т. е. оба держатся руками за одно полѣно, и тянутъ его изо всей мочи, чтобъ перетянуть соперника; 2) когда человѣкъ приподнимаетъ другаго сидящаго человѣка за ноги, и чрезъ голову свою бросаетъ; 3) когда пытаютъ силы свои надъ какимъ нибудь тяжелымъ веществомъ, на примѣръ, надъ болъшимъ камнемъ, чугунною бабою, гирями и проч. и множество другихъ бездѣлій.

Внѣшнія воспаленія, ногтоѣды и другія болѣзни, ихъ причины.

Внѣшнія *воспаленія*, *ногтоѣды* и другія болѣзни *конечностей* весьма часто случаются съ тѣми, кои работаютъ на проходячемъ *воздухѣ*. Сіи болѣзни часто приписываются яду или какой нибудь отравѣ, или тому, что просто называютъ съ глазу; но вообще сказать, онѣ причиняются *внезапнымъ* или *безпромежуточнымъ переходомъ изъ тепла на холодъ*, или напротивъ.

Неосторожность работниковъ, полдницъ и проч. при случаѣ, когда озябаютъ.

Когда работники, протомои (т. е. моющіе платья на рѣкахъ и прудахъ) и проч. возвращаяся, озябнутъ и обмокнутъ: то бѣгутъ скорѣе къ огню; опускаютъ свои руки въ теплую воду, а чрезъ то тотчасъ разжижаютъ или разрѣживаютъ свою *кровь* и другіе кругообращающіеся въ рукахъ соки; а какъ *сосудцы* не могутъ тогда столь скоро податься, то и послѣдуютъ *завалы*, *воспаленіе*, *антоновъ огонь* и проч.

Какимъ образомъ должны они разогрѣвать себя.

Когда сіи люди придутъ домой озябши, то должны стоять чрезъ нѣсколько времени не близко, но на нѣкоторое разстояніе отъ огня, мыть свои руки въ водѣ холодной и вытирать ихъ сухимъ полотенцомъ. Часто случается, что руки у нихъ такъ озябаютъ, что уже не льзя ихъ разжать: единственное средство въ семъ случаѣ есть то, чтобъ тереть ихъ снѣгомъ, или, ежели снѣгу не случится, весьма холодною водою. Ежели же приставить ихъ къ огню, или опустить въ теплую воду, то весьма опасно, чтобъ не послѣдовалъ *антоновъ огонь*.

Отъ чего подвергаются они воспалительнымъ лихорадкамъ (горячкамъ).

Поденьщики лѣтомъ имѣютъ привадку ложиться спать противъ солнца. Эта повадка столь пагубна, что они часто встаютъ съ полученіемъ *воспалительной лихорадки* (горячки), *солнечнаго* удара, о чемъ мы будемъ говорить въ Томѣ IV, Главѣ 58. *Воспалительныя лихорадки*, столь часто случающіяся въ концѣ лѣта и въ началѣ осени, часто не отъ другой причины происходятъ. Когда работники покидаютъ свою работу (что всегда они должны дѣлать, когда жаръ моритъ), то должны возвращаться домой, или лечь на умѣренномъ холодкѣ, на примѣръ подъ тѣнію чего нибудь, а не спать противъ солнца.

Они должны ѣсть ерасмѣрно съ своими трудами, ежели желаютъ быть здоровыми.

Часто случается рабочимъ людямъ работать на полѣ отъ утра до вечера, не вкушая и куска хлѣба: такая нужда или поспѣшность не преминетъ ихъ сдѣлать больными. Сколь бы ни груба, сколь бы ни невкусна была ихъ пища, только надобно имъ ее принимать въ установленные свои часы. Чѣмъ сильнѣе они налегаютъ на свою работу, тѣмъ чаще должны ѣсть. Ежели соки ихъ не будутъ часто

возстановляемы принятіемъ новой пищи, то вскорѣ загниваются и производятъ *лихорадки самаго дурнаго свойства* (2).

Нерадѣніе работниковъ въ разсужденіи ихъ пищи.

Поселяне въ разсужденіи пищи и питья крайнѣ или неопрятны, или неспарапельны; часто они по неразумію употребляютъ *пищу* нездоровую, хотя не съ большимъ бы убыткомъ могли имѣть добрую. Мужики почти во всей Англіи такъ въ этомъ нерадивы, что не хотятъ и приправить своего кушанья. Сіи люди однажды тюлько въ день принимаются за пищу; но это болѣе отъ недѣятельности происходитъ, нежели отъ того, что не могутъ трудами выработать или достать себѣ на лучшую пищу.

---

(2) Сія истина, правда, для ученыхъ людей очевиднѣе всего кажется; но для большей часши людей, въ разсужденіи коихъ *жизненное устройство* есть настоящее таинство, есть такая завѣса, сквозь которую они никакъ проникнуть не могутъ. Малообходительность ученыхъ съ простымъ народомъ, да еще малое количество ихъ сочиненій, сообразныхъ народному понятію, суть обыкновеннымъ источникомъ его невѣжества. "Истина, говоритъ Фонтежелль, не имѣетъ нужды въ прикрасахъ для убѣжденія; она такъ естественно внѣдривается въ духъ слушающаго, что кто ее хотя въ первой разъ еще слышитъ, то ему кажется, что будто только ему приводятъ ее на память." Сіе наипаче должно разумѣть о историческихъ истинахъ бытія, каковы суть преподаваемыя намъ *Анатоміею* и *Физіологіею*.

Для чего не всѣ знаютъ сію истину.

Всѣ ѣдятъ для того, чтобъ жить; но не всѣ знаютъ, для чего безъ пищи не можно прожить. Не всѣ знаютъ, для чего такая-то и такая-то *пища* лучше питаетъ, нежели такая-то, или другая; для чего надобно быть такому количеству оной; для чего надобно ѣсть столько-то разъ на дни: а по сему невѣденію тѣ, кои имѣютъ отвращеніе къ обыкновеннѣйшей пищѣ, или кои называются *причудливыми*, или кои безотвязно сидятъ за своими упражненіями, или кои корыстолюбивы, скупы, питаются по своей прихоти, причудливости. Первые ѣдятъ только пряности, немогущія наверстать ими чинимую потерю; вторые только что набиваютъ *желудокъ*, а не размышляютъ, можетъ ли онъ обремененной перенарить такую груду *пища*, которую бы имъ надлежало принять не за одинъ разъ; не размышляютъ, нужно ли сокамъ быть изрѣдка возобновляемымъ; послѣдніе наполняютъ себя тѣмъ, что только попадается имъ дешево. Мало помалу всѣ они погибаютъ; потому что хотя бы они или ѣли очень мало, или хотя бы пища ихъ была не очень прочная, или хотя бы она была *неудобоварима:* то соки тѣла не могутъ быть возобновляемы, а потому и силы не токмо не возстановляются, но болѣе и болѣе ослабѣваютъ, пока наконецъ смерть, часто преслѣдуемая болѣзнями продолжительными и жестокими, окон-

Одно токмо свѣдѣніе работъ пищеваренія можетъ дать оную знать.

Ежели пища рабочихъ людей будетъ непрочна, то причиняетъ въ нихъ болѣзни.

Пища малопрочная и въ маломъ количествѣ часто между рабочими людьми причиняетъ *лихорадки весьма худаго свойства.* Ежели тѣло не довольно питается, то соки портятся, *твердыя* ослабѣваютъ, и отъ того происходятъ несчастнѣйшія послѣдствія. Не довольно твердая или прочная пища обыкновенною бываетъ причиною *кожныхъ болѣзней,* толь частыхъ между рабочими людьми. Примѣтно, что ежели и скотину будутъ не хорошо кормить, то она подвергается *кожнымъ болѣзнямъ;* а когда дадутъ ей хорошій кормъ, то вскорѣ и болѣзнь пропадаетъ. И такъ здравое состояніе соковъ зависитъ отъ довольнаго количества доброй пищи, какъ мы показали выше сего.

Бѣдность причиняетъ болѣзни и оныя тягчайшими дѣлаетъ.

Бѣдность не токмо причиняетъ, но еще и тягчайшими дѣлаетъ болѣзни рабочихъ людей. Большая часть бѣдныхъ или не предви-

---

чинъ жребій сихъ несчастныхъ, которой они навлекли на себя отъ одного только нѣразумія въ употребленія пищи.

Что такое пищевареніе.

Но довольно только взглянуть на *орудія* желудочнаго *пищеваренія* и на способъ, по коему принятая въ *желудокъ пища* превращается въ могущее составить *кровь* существо (а *кровь* есть источникъ всѣхъ нашихъ соковъ; есть казначей, раздающій всякой части тѣла, что пригодно и что можетъ наградить ея убытокъ:) то всякой тотчасъ усмотритъ сію толь важную для человѣческаго рода истину.

И такъ надобно знать, что намо вдали рта (въ которомъ сперва пища раздробляется, разжевывается *зубами* и смачивается *слиною*) за *трахейною артеріею* (дыхательнымъ горломъ), есть каналъ, называемый *езофагомъ* (пищепріемнымъ каналомъ), идущій прямо въ *желудокъ.*

Пища, во рту измятая и проглоченная посредствомъ *глотки* въ *желудокъ*, можетъ пробыть болѣе или менѣе; потому что положеніе у *желудка*, горизонтальное и нѣсколько косвенное, такъ что два его отверстія находятся одно на правой, а другое на лѣвой сторонѣ; одно повыше, а другое пониже. Сверхъ того сіи два отверстія имѣютъ вьющіяся вкругъ себя *волоти*, кои разширяются и сжимаются; но *волоти* того отверстія, которое смежно съ *кишками*, гораздо менѣе разширяются, нежели первыя, такъ что въ здоровомъ состояніи *лища* иначе изъ *желудка* выйти не можетъ, какъ когда развѣ превратится въ матерію жидкую: съ нею это случается во время пребыванія ея въ *желудкѣ.*

Не льзя точно положить, *броженію* ли должно приписать это превращеніе, или влажностямъ *желудка* и его особенному движенію, ворочающему *лищную груду,* ее разбивающему, раздробляющему, или всѣмъ симъ способамъ совокупно; только то неоспоримо извѣстно, что по прошествіи трехъ часовъ вся эта *груда* находится превращенною болѣе

дитѣ ничего, или не въ состоянiи находится предупредить угрожающiя ихъ невзгодья. Кажется, что они еще увеселяются, что могутъ проживать со дня на день; и когда болѣзнь отниметъ у нихъ силы къ работѣ, то несчастное ихъ семейство подвергается опасности умереть съ голоду. Тогда-то должно человѣколюбiю притти неотложно къ оному на помощь. Помогать бѣднымъ рабочимъ людямъ въ ихъ нуждѣ есть безъ прекословiя наивысочайшее дѣяніе вѣры и человѣколюбiя. Одни только очевидные свидѣтели бѣдственныхъ зрѣлищъ могутъ имѣть нѣкое понятiе о числѣ несчастныхъ погибающихъ въ болѣзняхъ по причинѣ той, что они оставлены были и даже не имѣли нужныхъ къ содержанiю жизни вещей.

или менѣе въ сѣроватое и жиденькое вещество, называемое первою выдѣлкою, а у Медиковъ *химомъ* (Chymus).

По мѣрѣ, какъ это вещество выдѣлывается, *волоти* нижняго отверстiя разширяются и пропускаютъ его въ *кишки*, въ которыхъ оно выдерживаетъ посредствомъ *желчи*, *панкреатическаго сока* и другихъ жидкостей, въ сихъ частяхъ процѣживающихся, новое утонченiе. Оно тогда дѣлается почти бѣлымъ; называется второю выдѣлкою, а у Медиковъ *хиломъ* (Chulus), т. е. какъ бы отѣемомъ.

А по всему пространству *кишокъ* находятся маленькiя непримѣтныя отверстiя или дырочки, кои суть начала маленькихъ *сосудцовъ*, называемыхъ *сосудцами хилоносными* или *сосудцами млечными*. Сiи маленькiя дырочки или трубочки суть маленькiе рты, сосущiе утонченнѣйшую *хиловую* матерiю, и переводящiе ее въ свои *сосудцы*. Сiи *сосудцы*, находясь въ непрестанномъ движенiи отъ передвигающихся частей *подбрюшiя*, довершаютъ послѣднюю выдѣлку *хила*, которой, пробираясь по нещетному множеству путей, входитъ въ сумочку, называемую *пекетовымъ хранилищемъ*; изъ него въ *грудной каналъ* (потому что онъ находится въ груди); а изъ сего послѣдняго посредствомъ *жилы*, находящейся подъ лѣвымъ плечомъ и называющейся *подключною* лѣвою, въ *составъ крови*.

Грубѣйшiя частицы *хила*, немогшiя войти или вшянуты быть *млечными сосудцами*, остаются въ *кишкахъ*, въ коихъ сбираются и держатся онѣ, пока, поперты будучи отъ особеннаго движенiя *кишокъ къ заднему проходу*, получатъ тяжесть или остроту, побуждающую *большую калоизвергательную кишку* и ея волоти раздаться и дать имъ свободной проходъ вонъ.

Вотъ въ коротких словахъ исторiя *пищеваренiя* и *орудiй*, содѣйствующихъ къ сему дѣйствiю Природы.

Что не надобно излишно

Кто со вниманiемъ прочтетъ, тотъ узнаетъ, что какъ *желудокъ* имѣетъ ограниченное пространство, и вообще содержитъ не болѣе трехъ съ небольшимъ бутылокъ влажности: то, ежели принято будетъ ѣсть, сiе

Человѣколюбивыя особы должны стараться не допускать, чтобъ бѣдные повѣряли свое здоровье шарлатанамъ.

(Человѣколюбивые люди да прострутъ еще далѣе свое вниманіе и усердіе; да бодрствуютъ, чтобъ землепащцы, землекопатели, вертоградари, жнецы и проч. не полагались слѣпо на невѣжествующихъ и безъимянныхъ побродягъ, которые не имѣя, или и имѣя, да подложные или фальшивые виды, скитаются по пригородкамъ и деревнямъ, убивая всѣхъ по несчастію просящихъ у нихъ помощи. Для сихъ полезныхъ, но жалостныхъ людей (поселянъ) несравненно бы выгоднѣе было предаться единымъ подмогамъ Природы, нежели принимать нелѣпыя и смертоносныя *лекарства* отъ сихъ шарлатановъ, которые ежели не успѣютъ болѣзни сдѣлать смертельными, то служатъ только къ продолженію оныхъ.)

доказано пространствомъ желудка.

превышающее или и равнющееся количество пищи, *желудокъ*, будучи набитъ и растянутъ отвсюду, лишится упомянутыхъ нами выше сего движеній; наваленная кучами *пища* будетъ давить нижнее отверстіе, принудитъ его расшириться, пройдетъ, не получивъ пристойнаго раздробленія и раздѣленія, останется матеріею трубою, изъ коей рты *молошныхъ сосудовъ* ничего не могутъ высосать, и вся она превратится въ сбродной *калъ*.

Слѣдственно изъ оной не выдетъ уже *хила*; *кровь* не будетъ поновлена. *Кровь*, посредствомъ *кругообращенія* несущая во всѣ части тѣла соки и питательныя вещества, полученныя ею изъ *хила*, и полагающая изъ въ каждую изъ сихъ частей сразмѣрно той нуждѣ, которую онѣ имѣютъ, отъ того найдется по прошествіи нѣсколькихъ оборотовъ лишенною своей части *ласочной, маститой, балзамической*; она сгустѣетъ, состоять будетъ въ одной только части своей красной, которая, будучи твердою частію *крови*, удобно разгорячается отъ повторяемыхъ треній: отсюда послѣдуютъ *горячки* и *воспалительныя* болѣзни. Далѣе, какъ соки, полагаемые по мѣстамъ *кровію*, не вытѣсниваются съ мѣста новыми соками: то останавливаются въ своихъ *сосудцахъ*. Отъ застоянія на одномъ мѣстѣ получаютъ они *остроту* и *гнилость*: отъ сего послѣдуютъ *завалы, гнилыя лихорадки, злыя* или *опасныя* и проч. Наконецъ, какъ потери, чинимыя нами непрестанно отъ движенія *мышицъ*, или отъ дѣйствія *орудій*, не будутъ болѣе награждаемы: то отъ сего послѣдуютъ *слабость, сухощавость, чахотка* и проч.

Ежели также *пища* будетъ слишкомъ водяниста и не будетъ содержать довольно сочныхъ частицъ: то происшедшій изъ оной *хилъ* будетъ несвязенъ, непроченъ; *кровь* разойдется или распустится: отъ сего послѣдуютъ *блѣдной цвѣтъ*, мертвенность или *худокровность*, и проч. Ежели напротивъ того *пища* будетъ грубая и тяжелая, то произведетъ такой же *хилъ*, которой, перешедши въ *кровь*, причинитъ *завалы, водяную болѣзнь* и проч.

Рабочіе люди часто получаютъ себѣ вредъ отъ неразумной ревности, отъ которой они, желая превзойти или выпередить одинъ другаго, разгорячаются до того, что впадаютъ въ *горячку*, или и умираютъ. Кто такимъ образомъ умышленно или добровольно подвергаетъ свою жизнь, тотъ заслуживаетъ быть почитаемъ самоубійцею.

Пагубныя слѣдствія отъ неразумной ревности рабочихъ людей.

(Надлежало бы сперва строжае поступить съ отцами и матерями, которыя по большой части варварски требуютъ отъ дѣтей своихъ болѣе, нежели сколько силы ихъ позволяютъ. Рабочіе многосемейные люди, или живущіе въ сосѣдствѣ со многими ребятами, собирающимися у нихъ кучами для игры, безразсудно и безчеловѣчно задаютъ дѣтямъ своимъ называемой ими урокъ, которой они должны сперва отправить, а по томъ уже итти играть. Ежели бы этотъ урокъ сходенъ былъ съ ихъ возрастомъ, или силами, то бы не льзя было охуждать; но почти всегда противное сему бываетъ. Такіе родители чаще всего симъ образомъ поступаютъ съ своими дѣтьми для того, чтобъ у нихъ ни одна полушка не пропала, которую дѣти могутъ имъ принести; а по сему и уроки имъ задаютъ не подъ силу. Дѣти, охотящіяся поиграть или имѣющія умъ острой, такъ часто усиливаются, такъ снѣшатъ, что истощеваются и впадаютъ въ изнеможеніе. А хотя бы они не были и таковы, то по привычкѣ получаютъ несвойственную себѣ проворность, которая имъ становится рано или поздно очень дорого.

О неразуміи отцовъ и матерей, требующихъ отъ дѣтей своихъ болѣе, нежели сколько силы ихъ позволяютъ.

ЧЛЕНЪ II. О военныхъ людяхъ.

Солдатское состояніе въ военное время можетъ поставлено быть въ числѣ трудныхъ работъ. Военные люди много претерпѣваютъ отъ непогодъ, отъ долгихъ походовъ, отъ худой пищи, отъ голода и проч. Отъ сего послѣдуютъ *лихорадки*, *поносы*, *ломоты* и другія опасныя болѣзни, гораздо болѣе опустошающія, нежели оружіе, а особливо въ продолжительныхъ походахъ. Нѣсколько холодныхъ и дождливыхъ недѣль убиваетъ болѣе людей, нежели сраженіе.

Болѣзни, коимъ подвергаются солдаты.

Предводители войскъ должны стараться, чтобъ солдаты ихъ были хорошо одѣты и хорошо питаемы.

Они должны быть хорошо одѣты и хорошо питаемы. Нужная солдатамъ пища.

(Весьма нужно солдатамъ раздавать много *растеній*, каковыя суть садовые овощи всякаго рода, какъ-то: *капуста*, *рѣпа*, *груша*, *шавель*, *петрушка*, *цикорей* и овощи изъ мучнаго класса, какъ-то: *горохъ*, *чечевица*, *сорочинское пшено*, *картофель* и проч.

Въ *повальныхъ болѣзняхъ*, весьма часто проявляющихся въ арміяхъ (болѣзняхъ всегда почти свойства *гнилаго*), надобно раздавать

солдатамъ *вина, пива, уксусу, сахару,* или *кассонада* (не совсѣмъ перечищеннаго сахару): эти вещества суть сильныя *противугнильныя,* кои предохранятъ отъ *прилипчивости* еще невпавшихъ въ болѣзнь, и помогутъ дѣйствію *хины* надъ впавшими въ оную. Кесарь спасеніе своей арміи, зараженной *язвою* въ Македоніи, приписываетъ *вину.* Г. Коломбье повѣствуетъ въ своихъ *Началахъ о здравіи военныхъ людей,* стран. 70, что во Французской арміи съ успѣхомъ употребляли, по примѣру Римлянъ, *уксусъ:* онъ утверждаетъ сильно, что это средство надежнѣе, безопаснѣе и скорѣе всего предохраняетъ солдатъ отъ *прилипчивыхъ* болѣзней.

Въ *гнилыхъ кровавыхъ съ рѣзомъ поносахъ* (диссентеріяхъ), иоль часто случающихся между солдатами, хорошіе *плоды,* совершенно созрѣвшіе, суть дѣйствительнѣйшими *средствами.* Г. Тиссотъ повѣствуетъ, что нѣкоторой Швейцарской полкъ, находившійся гарнизономъ во Французскихъ Южныхъ провинціяхъ, спасенъ былъ отъ *кроваваго поноса* великимъ количествомъ плодовъ, розданныхъ солдатамъ: даже самые больные переносимы были въ виноградные сады; никто изъ нихъ не умеръ, да и не было болѣе больнаго.

Должны стоять въ сухомъ мѣстѣ.

Командующіе начальники должны также окончать походъ въ пристойную пору, и смотрѣть, чтобъ зимнія солдатскія квартиры были сухи и хорошо провѣтриваемы.

Больные должны стоять порознь отъ прочихъ.

Надобно сверхъ сего такому воинскому быть учрежденію, чтобъ больные солдаты ставились порознь на нѣкоторое разстояніе отъ тѣхъ, кои здоровы; этотъ присмотръ много послужитъ къ сохраненію жизни воиновъ.

(Надобно правду сказать, что недѣятельность и невоздержность столь же вредны солдатамъ въ мирное время, сколько труды въ военное время. Какъ скоро человѣкъ начнетъ лѣниться, то дѣлается порочнымъ. И такъ весьма нужно сдѣлать планъ, по которому бы военной человѣкъ въ мирное время былъ полезнѣе и пользовался добрымъ здоровьемъ. Кажется, что можно бы было въ томъ успѣть, ежели бы занимать его работою по нѣскольку часовъ на день, прибавивъ ему жалованья. Лѣность, мать всякаго порока, сокрылась бы; умѣренное имъ выдаваемое жалованье, публичныя работы, на кои ихъ опредѣлятъ, какъ-то на построеніе пристаней, каналовъ, большихъ дорогъ, никакого подрыву не сдѣлали бы манифактурамъ. Таковой планъ удобно можетъ быть совершенъ тѣмъ паче, что не отниметъ у воина бодрости; потому что надобно работою занимать пять или шесть часовъ на дни, и всегда на вольномъ *воздухѣ.* Солдаты

не должны долгое время за разъ работать, ни употребляемы быть на сидячія работы. Такія упражненія дѣлаютъ людей слабыми, изможденными, неспособными къ воинскимъ трудамъ; напротивъ того работа, выдерживаемая чрезъ немного часовъ на вольномъ *воздухѣ*, пріучаетъ людей къ непогодамъ воздушнымъ, укрѣпляетъ ихъ члены, умножаетъ ихъ силы и бодрость.)

ЧЛЕНЪ III. О мореходцахъ.

На морѣ служащіе люди должны также помѣщены быть въ числѣ тѣхъ, кои занимаются работами трудными; имъ надлежитъ много вытерпѣть отъ перемѣнъ климатовъ, отъ непогодъ, отъ худой пищи, отъ трудныхъ работъ и проч. Сіи люди для торговли и для безопасности государства толь нужны, что не льзя довольно заняться изысканіемъ способовъ къ сохраненію ихъ здравія.

Причины болѣзней у мореходцовъ.

Величайшими причинами болѣзней, случающихся между мореходцами, можно поставить излишества. Когда они послѣ долговременнаго плаванія пристаютъ къ землѣ: то не смотря ни на климатъ тотъ, ни на собственное свое *тѣлосложеніе*, по уши опускаются во всякія распутства; продолжаютъ оныя часто до того, когда сдѣлается у нихъ *лихорадка* и окончитъ ихъ жизнь. Симъ-то образомъ не климатъ, а невоздержность часто бываютъ причиною, похищающею удалыхъ нашихъ матросовъ на иностранныхъ брегахъ. Здѣсь не то дается знать, что надобно у мореходцовъ убавлять пищу; но то, что они найдутъ въ воздержаніи наилучшее *лекарство* противъ *лихорадокъ* и противъ большей части другихъ ихъ погубляющихъ болѣзней.

Средства предупреждать оныя.

Матросскія работы не всегда позволяютъ имъ избѣгать отъ обмоченія. Когда это случится, то должны они перемѣнить свое платье и употребить приличныя средства для возстановленія *испаренія*. Они не должны въ семъ случаѣ прибѣгать къ *спиритуозными напиткамъ*, ни къ другимъ *напиткамъ крѣпкимъ*: а должны напротивъ того принимать питья пріятныя и *мокротожидительныя*, теплыя до нѣкотораго степени; вскорѣ по принятіи ихъ лечь; они въ глубокомъ снѣ и тихомъ *испареніи* найдутъ тогда возстановленіе своего здоровья.

Какая должна быть пища мореходцовъ.

Но болѣе всего вредитъ здоровью матросовъ худое качество *пищи*. Безпрестанное употребленіе соленыхъ запасовъ повреждаетъ ихъ соки, причиняетъ *цынгу* (скорбутъ) и другія упорныя болѣзни. Трудно предупредить сіи болѣзни въ долговременныхъ путешествіяхъ; однако мы не можемъ себѣ вообразить, будто не льзя пред-

принять и исполнить сіи важныя путешествія, не подвергнувъ себя упомянутымъ невзгодьямъ.

Растенія полезны въ морскихъ путешествіяхъ.

На примѣръ, различные роды кореньевъ, овощей, плодовъ, могутъ долго хранится на морѣ, какъ-то *луко*, *картофель*, *капуста*, *лимоны*, *померанцы*, *тамаринты*, *яблоки* и проч. Когда же не можно сохранить сіи плоды, то выжимаются изъ нихъ *соки*, которые и хранятся или свѣжіе, или *заквашенные*. Они служатъ для подкисленія всѣхъ питій и всякой пищи мореходцовъ въ долговременныхъ путешествіяхъ.

Черствой хлѣбъ и старое пиво весьма много портятъ соки. На суднѣ можно хранить муку чрезъ долгое время, изъ которой можно за всякой день печь новые хлѣбы. Можно также хранить *хмѣлину* комками, или *солодъ*; это кладутъ въ горячую воду на нѣкоторое время для настойки. Сей напитокъ хотя бы питъ былъ въ семъ видѣ, весьма здоровъ, и найденъ *собственнодѣйствующимъ* противъ *цынготной болѣзни*. Можно равно запастися легкими *винами*, *яблошными напитками*, которые хотя бы и окисли, но могутъ служить вмѣсто *уксусу*. *Уксусъ* есть великое *собственнодѣйствующее* противъ болѣзней, и долженъ быть употребляемъ во всѣхъ путешествіяхъ, а особливо морскихъ. Мореходцы всегда должны подквашивать свои питья и *пищу уксусомъ*.

Еще же надобно посадить на судна животныхъ, кои могутъ сохранены быть живыми, какъ-то куръ, утокъ, свиней и проч., употреблять обильно нарочно дѣлаемыя для бульіона лепешечки, для полагания оныхъ въ горохъ и другія растенія и для дѣланія изъ того супа. Тѣ, кои привыкли къ сему роду пищи, удобно найдутъ въ случаѣ нужды средство къ сохраненію здравія сего класса полезныхъ и неустрашимыхъ людей.

Мы не безъ причины думаемъ, что ежели бы только былъ доброй присмотръ за *пищеупотребленіемъ*, за *воздухомъ*, за платьемъ и проч. мореходцовъ, то бы они здоровѣйшими были людьми; но доколѣ сіи предметы будутъ оставаться въ небреженіи, то будетъ случатся противное.

(Что возможно предупредить въ долговременныхъ морскихъ путешествіяхъ сіи болѣзни, то яснѣе всего доказано опытомъ славнаго Капитана Кука. Въ трехлѣтнемъ и осмнадцатидневномъ путешествіи своемъ, во время коего проходилъ онъ противнѣйшіе себѣ климаты, съ 52 градуса Сѣвернаго даже до 71 градуса Южнаго, потерялъ онъ только одного человѣка, умершаго отъ *чахотки*, изъ числа ста осмнадцати человѣкъ, составлявшихъ его экипажъ. Сред-

ства, употребленныя имъ въ дѣйство для предохраненія путешественниковъ отъ *цынги* и другихъ *гнилыхъ* болѣзней, сколь просты, столь легки и на самомъ дѣлѣ.

Какимъ образомъ поступлено было съ Куковымъ экипажемъ.

"У насъ, говоритъ онъ, было великое множество *солода*, изъ „коего дѣлали пріятной напитокъ; напитка этого раздавали по три „кружки на день тѣмъ, кои имѣли расположеніе къ *цынгѣ*. Когда „Хирургъ за благо разсуждалъ отпускать имъ большее количество, „то давали имъ въ сутки до шести и осьми кружекъ. Это есть „наилучшее *противуцынготное* въ морѣ, какое только изобрѣтено „доселѣ."

"У насъ еще былъ большой запасъ *капусты*, которая не токмо „составляетъ весьма здоровую пищу изъ *растительныхъ*, но еще и „весьма хорошее *противуцынготное*. Я велѣлъ каждому матросу по „фунту отпускать оной дважды на недѣлѣ, когда были мы на морѣ; „а когда нужнымъ почиталось, то и болѣе."

"Лепешечки для бульона составляютъ еще важный запасъ, коего „у насъ было довольно. Обыкновенно давали по унцу каждому чело„вѣку три раза на недѣлѣ; и когда то нужно было, то и болѣе, „для подмѣшиванія его въ горохъ. Когда намъ случалось доставать „*овощи* свѣжіе, то ихъ варили съ упомянутыми лепешечками, съ *пше„ничного* мукою, или съ *овсяною крупою;* это былъ обыкновенный „завтракъ у матросовъ. Обѣдъ ихъ состоялъ изъ сухаго *гороху*, „изъ свѣжихъ *растеній*, сваренныхъ съ порціею лепешечекъ."

"Замѣчено послѣ, что сіи растенія, и между прочими *карто„фель*, еще здоровѣе бываетъ въ сихъ обстоятельствахъ, когда его „ѣдятъ сырымъ."

"Мы запаслись, продолжаетъ Капитанъ Кукъ, еще *лимоннымъ* „и *померанцовымъ сиропомъ*, который въ разныхъ случаяхъ упо„требляли."

"Между прочими надобностями у насъ запасено было *сахару* „вмѣсто *масла*, и *пшеничной* муки вмѣсто великаго количества „*овсяной крупы*. Я думаю, что *сахаръ* въ разсужденіи находящихся „въ немъ *противуцынготныхъ* качествъ лучше *масла деревяннаго*, „которое можетъ произвести противныя дѣйствія, по крайней мѣрѣ „то масло, которое обыкновенно дается на морѣ экипажу."

"Но всѣ сіи запасы, даже самые нужнѣйшіе, почитаемые хотя за „житейскія потребности, хотя за *лекарства*, остались бы вообще „безъ всякаго успѣха, ежели бы не введенъ былъ порядокъ между „экипажемъ."

"Мой экипажъ раздѣленъ былъ на три смѣны, выключая въ нѣкоторыхъ необычайныхъ случаяхъ. Симъ способомъ люди не столь „были подвержены суровости воздуха, сколько бы были тогда, когда „бы стерегли одинъ за другимъ. Они имѣли время еще высушить „свое платье, когда случалось имъ обмокнуть; и притомъ приложено „было стараніе, чтобъ какъ возможно мокрота ихъ не касалась. *Чистота* „между ими наблюдаема бы со всякимъ раченіемъ, а наипаче „чтобъ платье и одѣяла ихъ были всегда сухи и чисты."

"Такимъ же образомъ содержалось и судно въ сушѣ и чистотѣ, „а особливо въ сводахъ; но оно прочищаемо было по два и по три „раза на недѣлѣ съ помощію огня; своды окуривались зажиганіемъ „*ружейнаго пороху*, которой смоченъ былъ *уксусомъ* или водою. Я „часто раскладывалъ огонь въ желѣзномъ горшкѣ, которой ставили „на днѣ судна, отъ чего прочищался воздухъ и въ самыхъ нискихъ „его частяхъ."

"*Чистота* какъ между экипажемъ, такъ и во внутренности су„дна столь нужна, что не льзя довольно употребить присмотра для „нее. Малѣйшее нерадѣніе въ семъ случаѣ причинитъ запахъ *гнилой*, „пагубной, которой огнемъ только вывести можно; и ежели не бу„детъ употреблено сіе средство, то произойдутъ изъ того ху„дыя слѣдствія."

"Кошлы содержимы были всегда въ чистотѣ. Я не позволялъ „матросамъ давать соленаго говяжьяго и свинаго сала, какъ-то обык„новенно водится, думая, что оно подвергаетъ *цынгѣ*."

"Я никогда не опускалъ брать свѣжей воды всякой разъ, когда „только достать ее могъ, хотя бы въ ней и не имѣлъ нужды. Я „почитаю недавно почерпнутую воду здоровѣйшею, нежели стоявшую „долгое время на суднѣ. У меня всегда довольно было воды на „всякія потребности жизни, такъ что я ни мало не скупился въ „семъ нужномъ харчѣ."

"Я увѣренъ, что съ довольнымъ количествомъ свѣжей воды и „съ добрымъ присмотромъ за *чистотою* экипажъ развѣ рѣдко заразится „*цынгою*, хотя бы у него въ запасѣ и не было нѣкоторыхъ упомяну„тыхъ *противуцынготныхъ*.")

Наилучшее *собственнодѣйствующее*, какое только можемъ мы присовѣтовать мореходцамъ и приморскимъ набережнымъ солдатамъ, особливо въ мокрую погоду, есть *хина;* она часто предупреждаетъ *лихорадки* и другія опасныя болѣзни. Ее можно жевать и глотать

сокъ на каждой день по драхмѣ; а ежели кому такъ она покажется противною, то можетъ употреблять подъ слѣдующимъ видомъ:

Возьми *хины* одинъ унцъ, *померанцовой корки* полунца, *корня Виргинійской серпентаріи* (въ Аптекахъ извѣстной подъ именемъ: *Radix serpentariae Virginianae,*) крупно исполченой, двѣ драхмы.

Надобно всѣо это настоять на холодѣ чрезъ два или три дни въ полуштофѣ съ *водкою,* и выпивать въ полрюмкѣ два или три раза на дню за часъ передъ кушаньемъ.

Сіе *лекарство* найдено превосходнымъ *собственнодѣйствующимъ* противъ *поносу,* противу *гнилыхъ лихорадокъ, перемѣжающихся* и другихъ въ нездоровыхъ климатахъ.

Нѣтъ нужды, какъ бы ни было приготовлено сіе *лекарство,* въ *водкѣ* ли, или въ виноградномъ винѣ, или въ простой водѣ. Его еще можно употреблять въ *электуаріи* съ *лимоннымъ* или *померанцевымъ сыропомъ,* или другимъ тому подобнымъ.

§ 2. О художникахъ и сидячихъ ремесленникахъ.

Хотя нѣтъ ничего столь противнаго здравію человѣка, какъ сидячая жизнь; однако классъ людей, сидячею работою занимающихся, заключаетъ большую часть человѣческаго рода. Почти всѣ женщины, и въ землѣ, въ которой питаются отъ мануфактуръ, большая часть мущинъ должны помѣщены быть между сидячими людьми (а).

Земледѣліе, первое и здоровѣйшее изъ всѣхъ трудовъ упражненіе, нынѣ оправляется только малымъ числомъ тѣхъ, кои не могутъ вступить въ другіе промыслы. Нѣкоторые думаютъ, что воздѣлы- Земледѣліе есть здоровѣйшій трудъ,

(а) Обыкновенно называютъ *ученыхъ* или въ наукахъ упражняющихся *людей* сидячими; но не видно, для чего имъ только однимъ сіе названіе придано; оно равно прилично художникамъ, которые еще подвержены и той невыгодѣ, что часто принужденными бываютъ держаться въ положеніи принужденномъ, чего *ученые люди* должны избѣгать всегда (4). Кого должно разумѣть подъ именемъ сидячихъ людей.

(4) И такъ все, что Г. Буханъ говоритъ въ семъ параграфѣ, должно разумѣть не только о *портныхъ, сапожникахъ* и *кожевникахъ,* упоминаемыхъ имъ словесно здѣсь, но еще о всѣхъ художникахъ, принужденныхъ работать въ глуши, какъ-то вообще о всѣхъ работающихъ на мануфактурахъ, о всѣхъ работающихъ иглою: о *швеяхъ, продавицахъ* или *модныхъ торговкахъ, золотошвеяхъ, обойщикахъ;* о всѣхъ художникахъ, работающихъ надъ малыми предметами, какъ-то о *рѣзчикахъ* на металлахъ, на тонкихъ камушкахъ, о *чеканщикахъ,* о *ювелирахъ, часовщикахъ,* и проч. о всѣхъ тѣхъ, кои работаютъ только стоючи, какъ-то о *столярахъ, эбенистахъ, книгопечатателяхъ* и проч. о всѣхъ работаю- Тѣхъ, кои суть почти неподвижны по своему состоянію или ремеслу.

кѣмъ оно отправляется.

ваніе земли не можетъ собою занять всѣхъ жителей; но они весьма обманываются (5).

Сказываютъ, что нѣкоторый древній Римлянинъ кормилъ свое семейство урожаемъ одного только загона земли. Нынѣшніе Аѳиняне могли бы тоже сдѣлать, ежели бы захотѣли жить, такъ какъ Римляне. Это показываетъ, что сколько Англія ни разселилась, только всѣ ея жители могли бы жить отъ земледѣлія.

Выгоды земледѣлія предъ торговлею.

Земледѣліе есть неизсякаемымъ источникомъ богатства и обилія для жителей каждаго округа. Ежели оно оставлено будетъ, то какихъ бы сокровищъ ни привозили изъ-за границъ, только бѣдность и нищета опустошатъ сію землю. Таково есть и таково всегда будетъ неизвѣстное состояніе торговли и мануфактуръ, что цѣлыя тысячи могутъ нынѣ оными быть заняты, а завтра они же принуждены будутъ содержаться милостынепрошеніемъ; чего (кромѣ непредвидѣнныхъ случаевъ) воздѣлывающимъ прилѣжно землю никогда случиться не можетъ. Трудолюбіе будетъ доставлять имъ пищу, а промыселъ по крайней мѣрѣ можетъ пріобщить другія потребности въ жизни.

Причины болѣзней у сидячихъ работниковъ; недостатокъ тѣлодвиженія.

Хотя сидячія работы обществу нужны; однако не знаю, для чего вступающимъ въ оныя людямъ оставаться при оныхъ на всю жизнь. Ежели бы сіи упражненія перемѣшиваемы были съ дѣятельнѣйшими и требующими большаго *тѣлодвиженія* трудами, то бы не были онѣ столь вредными. Это всякому извѣстно, что сидячая жизнь разстроиваетъ здравіе. Ежели человѣкъ просидитъ четыре или пять часовъ на дни, то худаго не почувствуетъ; но ежели

щихъ сидя, какъ-то о *лодьячихъ*, *стряпчихъ* и почти о всѣхъ женщинахъ, какія бы ни были ихъ упражненія.

Изъ всѣхъ сихъ художниковъ однимъ надобно опасаться отъ недѣйствія большаго числа частей ихъ тѣла, другимъ отъ принужденнаго и неприроднаго положенія, въ которомъ они работаютъ; третьимъ отъ воздуха горячаго, мокраго и лишеннаго своей *упругости;* четвертымъ отъ частицъ сухихъ или мокрыхъ, но всегда злотворныхъ, отстающихъ отъ матерій, работниками выдѣлываемыхъ. Изъ числа сихъ послѣднихъ особливо суть *каменьщики*, *парикмахеры*, *дѣлатели духовъ*, *чесальщики* или *трепальщики* шерсти, волосовъ и проч.

(5) Не надобно здѣсь умолчать, что по причинѣ малочисленности земледѣльцовъ поля гораздо менѣе приносятъ, нежели сколько бы могли. Земледѣлшество приноситъ плодъ по мѣрѣ труда, на оное употребленаго, и безсмертный ла Фонтень преподаетъ превосходное къ сему правило въ баснѣ Земледѣльца и его дѣтей. Басня IX. кн. V.

воохотится или принужденъ будетъ пробыть въ семъ положеніи десять или двенадцать часовъ, то въ скоромъ времени разстроитъ свое здоровье.

Не одинъ токмо недостатокъ *тѣлодвиженія* вредитъ здравію сидячихъ людей; они часто претерпѣваютъ отъ запертаго или духотнаго *воздуха*, коимъ дышатъ. Часто, на примѣръ, видно, что десять или двенадцать *портныхъ* или *другихъ ремесленниковъ* сидятъ вмѣстѣ въ маленькомъ покоѣ, къ которой и одинъ человѣкъ съ трудностію бы могъ свободно *дышать*. Они остаются въ немъ вообще на многіе часы сряду, поспавъ по срединѣ многія свѣчи, которыя также испощеваютъ *воздухъ* и дѣлаютъ его неспособнымъ къ *дышанію* онымъ. *Воздухъ*, бывшій уже въ *легкихъ* и изъ оныхъ изверженный, теряетъ свою *упругость*, и дѣлается неспособнымъ, по причинѣ утонченности, раздувать *легкія:* отъ сего послѣдуютъ *тахопика* и другія *грудныя болѣзни*, толь обыкновенно случающіяся между сидячими рабочими людьми. Запертой воздухъ.

Самое *испареніе*, выходящее изъ великаго числа собравшихся въ одно мѣсто людей, дѣлаетъ *воздухъ* нездоровымъ; опасность становится еще большею, когда кто нибудь изъ нихъ имѣетъ *легкія* зараженныя, или страждущія какою нибудь болѣзнію. Тѣ, кои сидятъ подлѣ такого человѣка, будучи принуждены дышать тѣмъ же *воздухомъ*, не минуютъ и сами заразиться или отяготиться. Ежели трудно найти двенадцать сидячихъ рабочихъ людей, наслаждающихся добрымъ здоровьемъ: то всякъ чувствуетъ, сколько-то опасно собирать ихъ великое число въ малую комнату. Испорченный воздухъ отъ испаренія многихъ людей.

Большая часть изъ тѣхъ, кои принимаются за сидячія работы, находятся постоянно согбенными или нагнувшими свою голову, какъ-то: *портные, сапожники, ножевщики* и проч. Такое положеніе особенно вредно здравію. Неестественное положеніе сопротивляется *жизненнымъ работамъ*, и слѣдственно должно исказить *тѣлосложеніе*. Почему и слышимъ мы, что сіи художники вообще жалуются на невареніе пищи въ *желудкѣ*, на *вѣтры*, на *ломъ головы*, на боль *груди* и проч. Принужденное положеніе; примѣръ: портные, сапожники, ножевщики и проч.

У сидячихъ людей *пища* или *питательный сокъ* вмѣсто того, чтобъ по прямому положенію ихъ во всѣ часпи тѣла для *питанія* оныхъ собою, задерживается въ *орудіяхъ пищеваренія;* потому что при несвободномъ положеніи тѣла несвободны бываютъ у нихъ *желудокъ* и *кишки*, т. е. сжимаются: отъ сего послѣдуютъ или *сырости* въ *желудкѣ*, *запоръ*, *вѣтры* и другіе *признаки ипохондріи*, толь много удручающія сей родъ людей. Безъ *тѣлодвиженія* никакое *от-* Непорядочныя пищеваренія.

дѣленїе не можетъ совершенно отправляться; и когда матерїя, долженствующая выпорознится чрезъ сей путь (отдѣленїя), долго задержится въ тѣлѣ: то, будучи втянута обратно въ *составъ крови*, ничего добраго произвести не можетъ.

Причины грудныхъ болѣзней у сидячихъ людей.

Наклонное положенїе (т. е. когда человѣкъ сидитъ сгорбившись) также весьма вредно *легкимъ*. Когда *сїя внутренность* сжата, то *воздухъ* не можетъ уже проникать его свободно во всѣхъ его частяхъ и пристойно оныя разширять: отъ сего происходятъ сїи *пупырышки*, сїи *сосочки* и проч. которые часто оканчиваются *чахоткою*. Далѣе, какъ постоянное дѣйствїе *легкихъ* необходимо нужно къ усовершенствованїю *крови*: то, ежели *легкїя* больны, соки тотчасъ портятся и вся махина пропадаетъ.

Обыкновенныя болѣзни у сидячихъ людей: короста, чирьи, и проч.

Сидячимъ художникамъ не только отъ сжатїя *кишокъ* становится дурно, но также и отъ сжатїя нижнихъ частей: какое сжатїе или пригнетенїе останавливаетъ *кругообращенїе* соковъ въ этихъ частяхъ; оно ихъ дѣлаетъ слабыми и неспособными къ своимъ *работамъ*. Симъ-то образомъ *портные, сапожники* и проч. часто остаются калеками. Кромѣ сего *кровь* и соки портятся отъ *застоянїя, испареніе* останавливается: оттуда *короста, гадкїя чирьи, прыщи худаго свойства* и другїя *кожныя болѣзни*, толь часто примѣчаемыя между сими работниками.

Худое сложенїе.

Худое сложенїе тѣла часто бываетъ послѣдствїемъ сидячихъ работъ, неумѣренно выдерживаемыхъ. *Спина* на примѣръ, состоящая изъ позвонковъ, будучи непрестанно въ дугу согнута, получаетъ сутулость, которая остается на всю жизнь. А мы еще и прежде упомянули, что худое сложенїе противно здравїю тѣмъ, что полагаетъ оно препятствїе *жизненнымъ работамъ* и проч.

Жабы, чахотка, нервныя болѣзни и проч.

Сидячая жизнь обыкновенно причиняетъ всеобщее ослабленїе въ *твердыхъ частяхъ*; вотъ начальный источникъ, изъ коего проистекаетъ большая часть болѣзней, нынѣ удручающихъ сидячихъ людей. *Жабы, чахотка, истерическїе припадки* и множество другихъ *нервныхъ болѣзней*, толь нынѣ усилившихся, были въ сей землѣ мало извѣстны до того времени, пока сидячїя работы еще не сдѣлались толь общими; да онѣ почти и понынѣ не извѣстны тѣмъ нашимъ землякамъ, кои предаются дѣятельнѣйшимъ, т. е. сопровождаемымъ *тѣлодвиженїями* на вольномъ *воздухѣ* трудамъ; а въ торговыхъ городахъ по крайней мѣрѣ цѣлыя двѣ трети ихъ обывателей оными страждутъ.

Трудно пособить симъ болѣзнямъ; потому что привыкшїе къ сидячей жизни теряютъ, какъ и младенцы въ *Аглинской болѣзни*, всю охоту къ *тѣлодвиженїю*.

Однако мы предложимъ нѣкоторыя мысли, относящіяся до средствъ хранить здравіе сего класса полезныхъ людей; и надѣемся, что между ими найдутся такіе, кои по благоразумію своему оныя уважатъ.

Средства предупреждать всѣ сіи болѣзни. Перемѣна положенія; тѣлодвиженіе.

Мы уже дали знать, что сіи художники часто бываютъ больными по той причинѣ, что сгорбившись работаютъ. И такъ надобно имъ стараться держать себя, хотя сидя, хотя стоя, въ столько прямомъ положеніи, сколько упражненія ихъ позволить могутъ; надобно также, сколько возможно, почаще перемѣнять свое положеніе, и не долго сряду оставаться въ одномъ; отъ времени до времени покидать свою работу, прогуливаться, ѣздить на лошади, бѣгать, и все дѣлать, что можетъ придать дѣятельность *жизненнымъ работамъ*.

(Надобно признаться, что не всѣ художники въ состояніи послѣдовать сему совѣту, а особливо достающіе себѣ хлѣбъ отъ дневной работы, кои многочисленнѣе всѣхъ. Лошадь, хотя бы была куплена, или наята, сядетъ ему на шею дорогою цѣною. Однако зажиточные люди должны дѣлать *тѣлодвиженіе* посредствомъ *верховой ѣзды*, какъ здоровѣйшей изъ всѣхъ, какъ такое, которое въ короткое время выполнитъ исправно намѣреніе природы.

Работники, достающіе себѣ хлѣбъ отъ дневной работы, и всѣ немогущіе имѣть *тѣлодвиженія* посредствомъ *верховой ѣзды*, должны увѣрить себя, что крайнѣ нужно для нихъ перемежать свою работу роздыхами; что по тому надобно только нѣсколько часовъ употребить имъ на работу, до тѣмъ прогуляться, проходиться, пробѣгаться и проч., послѣ чего опять приняться за работу, и такимъ образомъ поступать до конца дня; что это есть одно только средство избѣгнуть множества выше исчисленныхъ болѣзней, и достигнуть до благополучной и покойной старости, которая можетъ ихъ наградить благами, каковыхъ ихъ труды, сколько бы ни усильны, сколь бы безотвязны ни были, не всегда могли имъ доставлять.)

На что употребляютъ работные люди время, которое они должны были употребить на тѣлодвиженіе.

Работникамъ вообще весьма мало дается времени на *тѣлодвиженіе*; да и сіе время или досугъ, сколь ни коротокъ, рѣдко употребляется пристойнымъ образомъ. Примѣрно сказать: подневной *портной* или *ткачъ*, вмѣсто того, чтобъ употребить свободныя свои минуты на прогулки, или на *тѣлодвиженіе* на свободномъ *воздухѣ*, часто любитъ лучше заходить въ кабакъ, или просидѣть за какою нибудь игрою, за которою онъ обыкновенно проигрываетъ и свое время и свои деньги.

Какъ портные должны сидѣть за работою.

Поникло́е или наклонное положеніе, въ каковомъ большая часть работныхъ людей работаетъ, кажется, болѣе происходитъ отъ привычки, нежели отъ нужды. Можно бы на примѣръ имѣть такой столъ, вокругъ котораго могли бы сидѣть круговенькою десять или двенадцать *портныхъ*, у коихъ бы ноги были на свободѣ, вися, или упираясь на подножки, по ихъ произволенію; сверхъ того можно бы и на столѣ сдѣлать по такому мѣсту для каждаго человѣка, въ которомъ бы онъ, сидя свѣся ноги, могъ также ловко работать, какъ обыкновенно работаетъ, поджавши ноги.

Важность чистоты.

Всѣмъ работникамъ совѣтуемъ мы наблюдать *чистоту*, какъ святыню, никакъ ненарушаемую. Ихъ положенія и упражненія дѣлаютъ ее необходимо нужною. Ничто такъ не способствуетъ къ сохраненію ихъ здравія, какъ чистота; и кто ее опускаетъ, тотъ не только подвергается опасности потерять здравіе, но и обществу становится несноснымъ.

О воздержности.

Сидячіе люди должны избѣгать *яствъ неудобоваримыхъ* и *вѣтротворныхъ*, и наблюдать строжайшее воздержаніе. Человѣкъ, сильно налегающій на работу, но на вольномъ *воздухѣ*, легко можетъ оправиться отъ излишества въ хмѣлю; а сидячій на одномъ мѣстѣ за работою не имѣетъ той же выгоды; вотъ для чего сіи послѣдніе впадаютъ въ *лихорадки* послѣ сильной попойки, или послѣ всякаго бражничества. Почему какъ скоро такой человѣкъ почувствуетъ въ головѣ тяжесть отъ того, то не въ питейный домъ долженъ итти, а сѣсть на лошадь; или ежели это не возможно, расходиться на вольномъ *воздухѣ*. Симъ средствомъ пропрясетъ онъ свою дурь гораздо лучше, нежели *крѣпкими напитками*, и не разстроитъ своего *тѣлосложенія*.

Какія должны быть забавы сидячихъ людей: садовничество.

Но не желая отягощать мѣлочными правилами для сидячихъ людей, представлю я имъ общій планъ, по которому они могутъ поступать въ намѣреніи сохранить свое здоровье. Пусть, на примѣръ, каждой изъ нихъ заведетъ у себя садикъ, пусть его обработываетъ своими собственными руками; онъ можетъ копать, садить, разсаживать, засѣвать и полоть въ свободныя минуты. Онъ въ этомъ найдетъ *тѣлодвиженіе* и забаву, да еще и большую часть нужныхъ для жизни вещей. Послѣ сидячей работы пусть проведетъ часъ въ своемъ садикѣ: онъ по томъ съ большею бодростію и жаромъ опять приступитъ къ своему дѣлу, нежели когда бы все то время въ праздности пробылъ.

(Вотъ еще такой совѣтъ, которой не всѣмъ можно исполнять художникамъ, особливо же работающимъ въ большихъ городахъ; потому что художества и ремесла, собранныя въ свой центръ, не позволяютъ художникамъ ходить или достать садъ по дороговизнѣ мѣста. Городъ Шеффильдъ, который будетъ скоро представленъ примѣромъ, одинъ только, какъ я думаю, находится въ семъ родѣ. Жизнь, провождаемая живущими тамо художниками, вѣроятно, кажется, зависитъ отъ неизвѣстныхъ намъ обстоятельствъ. И такъ сей совѣтъ можетъ отнестися развѣ только къ художникамъ малыхъ городовъ, пригородковъ и заведенныхъ за большими городами мануфактуръ, или въ ихъ предмѣстіяхъ. Однако число сихъ послѣднихъ поль велико, что могутъ послѣдовать сему совѣту.

Извѣстно, что ежели бы всѣ художники, находящіеся въ силахъ завести садъ, или купить на оный уголокъ земли, захотѣли заниматься время отъ времени садовничествомъ: то бы нашли въ томъ поправку своего здравія, которое ихъ работами изможается, и которое бы посредствомъ садовничества могло притти еще въ равновѣсіе съ происходящими отъ оныхъ невыгодами. Далѣе, они бы получили весьма ощутительныя выгоды и отъ того, что пришедши въ старость, и истративши нужныя на такія работы силы, нашли бы въ легкой ходьбѣ за садомъ подмогу противъ бѣдности, или противъ скуки, обыкновенной участи старости, страшнѣйшей розорительницы нашего бытія и неотлучной сопутницы праздности. Надобно подивишься, сколько-то скука и праздность убиваютъ стариковъ: ядъ тѣмъ тончайшій, чѣмъ проведенная дотолѣ сими работниками жизнь была дѣятельнѣе. Такъ-то есть нещастный жребій смертныхъ, что они неминуемо находятъ свою погибель въ искомомъ ими покоѣ, какъ скоро достигнутъ до извѣстныхъ лѣтъ; потому что припадки и болѣзни, заведшіяся въ нихъ отъ ихъ упражненій, вскорѣ опять появляются въ силѣ и похищаютъ сихъ нещастныхъ въ скоромъ времени. И такъ единое токмо остается средство къ сбереженію малаго останка дней сихъ почтенныхъ людей, а именно новыя упражненія, сразмѣрныя ихъ лѣтамъ и ихъ силамъ. Садовничество и легкіе полевые труды совершенно выполняютъ сіе *показаніе*. Они тутъ найдутъ множество средствъ для прогнанія скуки, увеселяяся новымъ родомъ жизни, коея трудъ, всегда сходный съ ихъ силами, будетъ имъ служить купно и пищею и подпорою.)

Какимъ образомъ

Воздѣлываніе земли всякимъ образомъ споспѣшествуетъ къ сокраненію здравія. Оно не токмо приводитъ въ движеніе, въ воспря-

воздѣлываніе земли сохраняетъ здравіе.

неніе почти всѣ части тѣла, но еще запахъ отъ земли и растеній свѣжихъ оживляетъ и ободряетъ духъ, между тѣмъ какъ непрерывное зрѣлище созрѣвающихъ вещей льститъ и услаждаетъ сердце. Люди суть таковы, что увеселяются только лежащими на перспективѣ вещьми, сколько бы удаленными и общими онѣ не были. Почему случается, что большая часть людей садятъ, сѣятъ, строятъ и проч. Сіи упражненія были одними только въ первобытныя времена; и когда Цари и Завоеватели воздѣлывали землю, то можно думать, что они не менѣе нашего знали, въ чемъ состоитъ истинное благополучіе.

Примѣръ Шеффильдскихъ обывателей.

Совѣтовать рабочимъ въ городѣ живущимъ людямъ хожденіе за садомъ кажется страннымъ дѣломъ; но наблюденіе утверждаетъ, что этотъ планъ не совсѣмъ не исполнителенъ. Въ Шеффильдѣ, городѣ Іоркской провинціи, въ которомъ много выдѣлывается желѣзныхъ штукъ, почти нѣтъ ни одного ножевщика, который бы не имѣлъ угла земли, воздѣлываемой имъ вмѣсто сада; сіе поведеніе имѣетъ спасительнѣйшія дѣйствія. Оно побуждаетъ сихъ художниковъ не токмо пользоваться *тѣлодвиженіемъ* на вольномъ *воздухѣ*, но еще ѣсть овощи, корни и проч. доморощеные, о коихъ бы они безъ того и не помышляли. Не знаю, для чего бы мануфактурнымъ художникамъ въ другихъ городахъ Англіи не послѣдовать сему примѣру.

Деревенскіе работники здоровѣе и щастливѣе городскихъ для чего.

Мастеровые весьма охотятся ходить въ больше города: они, правда, могутъ доставать изъ того нѣкоторыя выгоды; но надобно и то сказать, что этотъ вкусъ не остается безъ большихъ невыгодъ. Деревенскіе работники также стараются достать себѣ хорошій кряжъ земли, въ чемъ они обыкновенно и успѣваютъ. Это имъ доставляетъ *тѣлодвиженіе* и даетъ способъ жить пріятнѣе. Изъ сего примѣчанія слѣдуетъ, что живущіе въ деревняхъ работники гораздо блаженнѣе городскихъ: они наслаждаются лучшимъ здравіемъ, живутъ въ большемъ довольствѣ, и почти всѣ имѣютъ семейства не только многочисленныя, но и здоровыя.

Кратко; *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ*, такимъ ли, или другимъ образомъ предпріятое, необходимо нужно для здравія. Небрегущіе объ ономъ хотя могутъ жить нѣкоторое время; однако едва могутъ о себѣ сказать, что они живутъ сдѣлавшись слабыми и хилыми; они чрезъ нѣсколько времени истощеваются и похищаются преждевременною смертію.

§ 3. О людяхъ, упражняющихся въ наукахъ (6).

Излишнее прилѣжаніе столь вредно здравію, что развѣ малое только число можно привести примѣровъ изъ *ученыхъ людей*, которые бы были сильны и здоровы.

Продолжительное прилѣжаніе (сидѣніе за книгами, за письмомъ) требуетъ всегда жизни сидячей; и когда къ такому упражненію еще присоединится недостатокъ *тѣлодвиженія*, то изъ сего произойдутъ самыя дурныя слѣдствія. Частые были примѣры, что упорное прилѣжаніе, продолжавшееся и не много мѣсяцовъ, разрушило наилучшее *тѣлосложеніе*, и было причиною тьмы *чувственножильныхъ* (*нервныхъ*) *болѣзней*, оставшихся навсегда неизлечимыми. Всякъ можетъ чувствовать, что человѣкъ не сотворенъ для всегдашняго дѣланія, такъ какъ и для всегдашняго вниманія; а иначе тотчасъ разстроенъ будетъ и отъ того и отъ другаго. Невыгоды отъ упорнаго прилѣжанія.

Власть души надъ тѣломъ есть такова, что всѣ *жизненныя* его *работы* покорены ея вліяніямъ, и что она ускоряетъ или задерживаетъ ихъ дѣйствія во всѣхъ почти возможныхъ степеняхъ. Симъ-то образомъ веселіе и радость ускоряютъ *кровеобращеніе* и *способствуютъ отдѣленіямъ*; а напротивъ того печаль и глубокія размышленія всегда ихъ прекращаютъ или останавливаютъ.

Изъ сего слѣдуетъ, что для сохраненія здравія нужно избѣгать всякаго неумѣреннаго прилѣжанія. Извѣстно, что человѣкъ, непрестанно ломающій себѣ голову мыслями, рѣдко пользуется совокупно и выгодами тѣла и силою духа; а напротивъ того тотъ, кто, ежели можно такъ сказать, *ничего не думаетъ*, вообще имѣетъ и то и другое. Излишнее прилѣжаніе вредно не токмо тѣлу, но даже и духу.

Непрестанно размышлять есть тоже, что не хотѣть долго размышлять. Великіе размышлятели обыкновенно доходятъ до того, Пагубныя его слѣдствія.

(6) Матерія, составляющая предметъ сего параграфа, трактована была многими сочинителями. Г. Тиссотъ въ предисловіи прекрасной его Диссертаціи: *о здравіи ученыхъ людей*, исчислилъ сихъ писателей; но сіе не воспрепятствовало сему искусному практику (Г. Бухану) заняться тѣмъ же важнымъ предметомъ; а опытность и ученость его умѣли придать ему свойство новости. Пусть читатели снесутся съ обоими сочинителями о сей матеріи, которая, по плану Г. Бухана, казалась слегка только тронутою. Однако ежели снести обоихъ сочинителей, то въ разсужденіи правилъ они между собою совершенно согласны; и читатель паче и паче увѣрится, что Врачебная наука, наука умствованія и наблюденія, никогда не измѣнится въ своихъ совѣтахъ, когда только будетъ трактована великими людьми.

что дѣлаются шальными или одурѣвшими, или чрезъ нѣсколько лѣтъ сумасбродами, и представляютъ намъ печальное доказательство того образа, по каковому можно здѣсь во зло употребить величайшія выгоды. О глубокомысліи или задумчивости можно тоже сказать, что о всѣхъ другихъ дѣлахъ; когда она доходитъ до излишества, то бываетъ пороком̀ъ; и я не нахожу мудрѣе того человѣка, который даетъ часто и въ приспѣйное время отдохновеніе своему духу, входя въ веселыя бесѣды, или забавляясь какою нибудь требующею *тѣлодвиженія* потѣхою, или другимъ какимъ способомъ.

Мы не будемъ заниматься изысканіемъ, какое есть свойство связи, соединяющей вмѣстѣ и душу и тѣло; или какое есть то вещество, коимъ они дѣйствуютъ взаимно одно на другое; мы только будемъ говорить о болѣзняхъ, коимъ подвергаются науками занимающіеся люди, и постараемся преподать имъ средства оныхъ избѣгать.

ЧЛЕНЪ I. О причинахъ болѣзней, обыкновенно случающихся у упражняющихся въ наукахъ людей.

Причины подагры у ученыхъ людей.

Ученые люди особенно подвержены *подагрѣ*. Сія жестокая болѣзнь происходитъ отъ худыхъ *пищеваренїй* въ желудкѣ и остановленнаго *испаренїя*. Не льзя тому статься, чтобъ въ человѣкѣ, сидящемъ отъ утра до вечера, происходило порядочное *пищевареніе*, и чтобъ *отдѣленїя* въ немъ были въ приличномъ количествѣ. Когда влажность, выходящая непримѣтными парами изъ-подъ *кожи* (которое дѣйствіе называется *испареніемъ*, а самая влажность *испариною*), задержана будетъ въ тѣлѣ, а соки не выдѣлаются приличнымъ образомъ: то отъ сего должны произойти болѣзни, кои мы опишемъ послѣ въ главѣ 12, § 3 сей книги.

Причины каменной болѣзни.

Сіи же самые люди часто страждутъ *каменемъ* въ *пузырѣ* и *почкахъ*. *Тѣлодвиженіе* особенно способствуетъ къ *отдѣленію* и къ выходу *мочи:* слѣдственно сидячая жизнь должна произвести противное дѣйствіе. Нѣтъ никого, кто бы не могъ увѣриться о сей истинѣ, ежели замѣтитъ, что *моча* болѣе идетъ днемъ, нежели ночью, и гораздо въ большемъ количествѣ при какой нибудь тряскѣ, какъ-то во время ходьбы, во время ѣзды верховой или телѣжной, нежели во время пребыванія на одномъ мѣстѣ или покоя.

Печеночныхъ болѣзней.

Сидячая жизнь останавливаетъ *кругообращеніе* въ *печени;* она причиняетъ *завалы* въ сей *внутренности* отъ сего послѣдуютъ *желваки* (scirri) на *печени*, толь часто зараждающіеся у *ученыхъ людей*.

Отдѣленіе желчи и примѣсь ея съ *соками кишокъ* столь нужны для нѣкоторой части *жизненнаго устройства*, что когда они не бываютъ, то и здравіе должно измѣнишься. *Желтуха*, *непищевареніе*, потеря аппеништа, разстройство всего тѣла, суть пагубными слѣдствіями испортившейся *желчи*, или остановившейся въ своихъ *протокахъ* (7).

Опаснѣйшая и пагубнѣйшая изъ всѣхъ болѣзней для *ученыхъ* людей есть *чахотка*. Мы уже замѣтили, что у тѣхъ, кои не дѣлаютъ *тѣлодвиженія*, *легкія* довольнымъ образомъ не разширяются, и что *завалъ*, *приростъ* сего *черева*, обыкновенными того бываютъ слѣдствіями; но въ *ученыхъ людяхъ*, кромѣ недостатка *тѣлодвиженія*, еще и положеніе тѣла, въ каковомъ они вообще работаютъ, вредно *легкимъ*. Тѣ, кои много читаютъ, или много пишутъ, привыкаютъ Причины грудныхъ болѣзней.

(7) Изъ свойствъ *желчи* видно, что она весьма важна въ *пищевареніи*. Мы прежде сего показали, что когда *пища* превратилась дѣйствіемъ *желудка* и проч. въ жидкую смѣсь, называющуюся chymus (*химомъ*,) т. е. такъ сказать въ первую выдѣлку, то она протекаетъ чрезъ нижнее отверстіе *желудка* въ *кишки*, и что въ нихъ она получаетъ новую выдѣлку посредствомъ *желчи*, процѣживающейся въ первую начинающуюся отъ *желудка кишку*, называемую у Анатомиковъ duodenum. Но какимъ образомъ сидячая жизнь можетъ остановить *кровообращеніе* въ *печени*? какимъ образомъ она можетъ остановить процѣживаніе *желчи*? — Надобно только посмотрѣть на сіе *черево* (*печень*) и на сосѣднія съ нимъ части: то истина откроется во всемъ своемъ видѣ.

Жилы, идущія изъ *селезенки*, находящейся въ лѣвомъ *подздохѣ*, изъ *кишокъ*, изъ *брыжейника*, изъ *месокола*, изъ *сальниковъ*, изъ *желчнаго пузыря*, лежащаго въ нѣкоторой ложинкѣ *печени*, и принимающаго въ себя нѣкоторую часть *желчи*, выдѣлавшейся въ семъ *черевѣ*, т. е. *печени*; всѣ, говорю, эти *жилы*, несущія *кровь* изъ вышеупомянутыхъ частей, оканчиваются или выгружаются въ одну большую *жилу*, у Анатомиковъ называемую *жилою портою*, входящую въ *печень*. Эта *жила порта* раздѣляется или расходится въ семъ *черевѣ* (*печени*) на безчисленныя дѣленія, отрасли и проточинки, и кладетъ въ маленькія *желѣза* или *ноздерки*, изъ коихъ почти весь составъ или тѣло *печени* состоитъ, части *желчныя*, взятыя *кровію* изъ разныхъ упомянутыхъ нами *внутренностей*, ею протеченныхъ. *Кровь*, сложивши съ себя сіи *желчныя* части, входитъ въ *главную кровевозвратную жилу*, называющуюся *кавою*, въ которой она нашедши кровь другихъ частей, опять начинаетъ новое *кругообращеніе*, описанное выше сего. Кровеобращеніе въ печени. Должности сего черева. Печеночная желчь.

Всѣ сіи маленькія *желѣзы* (изъ коихъ состоитъ тѣло или составъ *печени*, и кои суть маленькія ноздерки) пускаютъ отъ себя весьма маленькія трубочки или проходцы, называемые *желчными порами*, кото-

нагибаться впередъ, прижимать или налегать своею грудью на столъ или на оттоскокъ; но нѣтъ ничего противнѣе дѣйствію *легкихъ*, какъ это.

Причины болѣзней сердца.

Движенія сердца равно могутъ повредиться отъ такого положенія. Я помню, что при вскрытіи одного кадавера (трупа) нашли мы *околосердечіе*, приросшее къ *ребрамъ*; изъ чего мы заключили, что дѣйствіе сердца препятствуемо было до такой степени, что отъ того послѣдовала смерть. Въ самомъ дѣлѣ весьма вѣроятно, что причина сего особеннаго случая происходила отъ того, что этотъ человѣкъ, которой былъ писецъ, жилъ въ положеніи принужденномъ, имѣя всегда *грудь*, упертую на край стола.

Болѣзней орудій ищеваренія.

Не льзя тому наслаждаться добрымъ здравіемъ, у кого не порядочно въ *желудкѣ* варится пища; а тѣ, кои много прилѣжатъ, кои

рые, становясь отъ часу толще, наконецъ соединившись вмѣстѣ, выгружаются въ одинъ каналъ, называемый *печеночнымъ каналомъ*. Вѣроятно, что есть другіе *желчные поры*, по которымъ *желчь* входитъ въ *желчной пузырь*; но малость или мѣлкость сихъ *поровъ* была препятствіемъ, что не совсѣмъ еще могли увѣриться о существованіи оныхъ. Какъ бы то ни было, только то неоспоримо извѣстно, что *желчной пузырь* содержитъ извѣстное количество *желчи*, которая отъ своего застоя получаетъ густоту и горькость нарочитую, каковой *печеночная* желчь не имѣетъ. Сіи два рода *желчи* протекаютъ по одному каналу въ первую начинающуюся отъ *желудка кишку* (duodenum), въ которой, смѣшавшись съ *панкреатическимъ соком*ъ, служатъ къ совершеннѣйшему выдѣланію *хила*, или, такъ сказать, отѣма изъ пищи.

Желчь желчнаго пузыря.

Но разберемъ только со вниманіемъ мѣлкость или малость *желчныхъ поровъ*; свойство *воротной жилы*, (біенія не имѣющей, хотя отправляющей должность *артеріи* въ *печени*); подвижность всѣхъ *орудій подбрюшія*, коего всѣ *жилы* выгружаются въ *воротную жилу*, приведемъ только себѣ въ умъ, что *кишки*, *брыжейникъ*, *мосоколъ*, *сальники*, давя другъ друга, непрестанно сопротивляются *кругообращенію* ихъ *жидкостей*; наконецъ вникнемъ только въ то разстояніе, каковое находится отъ *сердца* до всѣхъ сихъ частей: то увѣримся, что ежели посредствомъ *тѣлодвиженій* не дополненъ будетъ недостатокъ или слабосиліе сихъ *орудій*, то влажности не будутъ болѣе кругообращаться; онѣ остановятся въ своихъ *сосудцахъ* или *проточникахъ*, причинятъ *завалы* и *засоренія*: отъ сего послѣдуютъ слабость *желудка*, потеряніе аппетита, *неваренія пищи*, *вѣтры*, жестокая *колика*, коими мучатся *ученые люди*: загустѣнія *желчи*, *желчные камни*, *желтуха*, наконецъ *ипохондріи*, которая можетъ также произойти или отъ напряженія духа, или отъ завала *черевъ подбрюшія*, или отъ разстройки *пищеваренія*; но которая всегда есть слѣдствіе неподвижности или недѣятельности и проч.

сверхъ того ведутъ жизнь сидячую, всегда имѣютъ *пищеваритѣльныя способности* или силы слабыми и лишенными своего дѣйствія: отъ сего соки остаются сырыми, они портятся, *твердыя* слабѣютъ, распалзываются и все *мѣлосложеніе* увядаетъ.

Причины головныхъ болей, перетла, паралича и проч.

Долговременное и пристальное вниманіе часто причиняетъ опасныя *головныя боли*, доводящія до *пострѣла*, до *обмороковъ*, до *паралича* и другихъ пагубныхъ болѣзней. Средство предупреждать оныя состоитъ въ томъ, чтобъ не слишкомъ долго сряду ломать голову, ходить порядочно по одному разу на дни къ стулу посредствомъ или къ тому удобной *пищи*, или частаго принимания маленькихъ пріемовъ легкаго слабительнаго, называемаго *миноративомъ*.

Очныхъ болѣзней.

Тѣ, кои читаютъ или пишутъ много, часто страждутъ *очными болѣзнями*. Сидѣть за сальными или восковыми свѣчами, особенно вредно зрѣнію. Когда къ тому нужда приводитъ, то глаза должны быть въ укрытіи отъ свѣта, а голова не слишкомъ наклонена. Когда глазамъ трудно и больно, то надобно всякой вечеръ и всякое утро промывать ихъ холодною водою, въ которую можно прибавить нѣсколько *водки*, въ мѣру одной части *водки* противъ шести частей воды.

Опухоли ногъ и водяной болѣзни.

Мы уже показали, что *отдѣленія* въ *ученыхъ людяхъ* происходятъ непорядочно. Влажности, коимъ должны они давать свободный проходъ или выходъ, будучи остановлены или задержаны въ ихъ тѣлѣ, часто причиняютъ водяную *болѣзнь*. Всякъ чаятельно примѣтилъ, что ноги по недостатку *тѣлодвиженія* распухаютъ; что *тѣлодвиженіе* напротивъ отъ того ихъ защищаетъ. Не трудно узнать, какое *лекарство* должно употреблять для предупрежденія сего случая.

Причины сухожильныхъ болѣзней.

Ученые люди часто страждутъ *лихорадками*, а особливо *нервнаго рода*. Вниманіе, слишкомъ долго протяженное, столь вредно, что, такъ сказать, разстроиваетъ всю махину, сопротивляется *жизненнымъ работамъ*, и даетъ поводъ всѣмъ болѣзнямъ духа: почему *умопомѣшательство*, *меланхолія*, даже *сумасбродство* или *обезумленіе* часто бываютъ слѣдствіями такого пагубнаго вниманія; кратко, всѣ болѣзни, ведущія причину отъ худаго состоянія соковъ, отъ недостатка обычайныхъ *отдѣленій* и отъ слабости *нервной системы*, могутъ произведены быть упорнымъ или усильнымъ напряженіемъ умной работы.

Ипохондрія есть.

Изъ всѣхъ болѣзней, удручающихъ *ученыхъ людей*, печальнѣйшая, отчаяннѣйшая, и коей рѣдко они избѣгаютъ, есть *ипохондрія*. Ее

обыкновенная болѣзнь у ученыхъ людей.

лучше можно бы назвать смѣсью болѣзней, нежели простою болѣзнію. Въ какое жалостное состоянїе повергаетъ она часто человѣка любезнѣйшаго и наилучше устроеннаго! онъ лишается силъ; теряетъ аппетитъ; его духъ покрытъ непрестаннымъ мракомъ; онъ живетъ въ непрестанномъ страхѣ смерти; повсюду ищетъ облегченїя; онъ ищетъ его и въ *лекарствахъ*; но, увы! всегда вотще. Страждущїе сею болѣзнїю хотя часто бываютъ посмѣшищемъ, достойны нашего сожалѣнїя и нашего состраданїя.

Нравственные безпорядки, въ кои ввергаетъ непомѣрное вниманїе.

Нѣтъ ничего противнѣе законамъ Природы, какъ безпрестанно заниматься ученїемъ, или, что тоже значитъ, всегда ломать себѣ голову. Такой человѣкъ, который только что ломаетъ себѣ голову, рѣдко бываетъ полезенъ обществу. Онъ часто опускаетъ важнѣйшїя должности жизни, а забивается умомъ въ пустошные предметы; даже рѣдко случается, чтобъ полезное изобрѣтенїе было единственно плодомъ его глубокомыслїя. Чѣмъ болѣе люди забиваются въ глубокїя изысканїя, тѣмъ болѣе вообще отстаютъ отъ пути общаго понятїя; они часто теряютъ изъ виду и сїи самыя изысканїя и разумъ. Глубокомысленныя умозрѣнїя не токмо людей не дѣлаютъ лучшими и мудрѣйшими, но по большой части сцептиками или нерѣшимыми, дѣлающимися игрушкою сомнѣнїя и неизвѣстности. Все, что нужно знать человѣку для препровожденїя щастливой жизни, не трудно понять; а что касается до прочаго, то, подобно будучи запрещенному древу, служитъ только къ содѣланїю насъ нещастнѣйшими.

ЧЛЕНЪ II. О способѣ, по которому въ наукахъ упражняющїеся люди должны поступать.

Что ученые должны дѣлать, когда голова у нихъ отягощена.

Ученые люди, желающїе облегчить духъ свой, не только должны перестать читать и писать, но сверхъ того предаться потѣхамъ, могущимъ ихъ развеселить; и не только голову не затруднять мыслями, но еще заставить забыть и дѣла кабинета. Верховая ѣзда, или прогулка пѣшкомъ въ уединенномъ мѣстѣ не токмо не могутъ ослабить напряженїе духа, но еще могутъ произвести и противное. Ничто столько не можетъ, такъ сказать, развеселить духъ и отвлещи его отъ важныхъ разсужденїй, какъ созерцанїе прїятныхъ предметовъ. Оно подаетъ духу нѣкоторый родъ забавы, его облегчающей.

Что они думаютъ о рекреацїяхъ

Ученые часто такъ корпятъ за своими дѣлами, что изъ презрѣнїя не хотятъ и глядѣть на такъ называемыя веселыя компанїи; они стыдятся посѣщать другихъ людей кромѣ Философовъ; однако это

есть доказательство, что они и сами плохіе Философы. Всякъ, или забавахъ. заспѣнивающійся или неудостоивающій развеселить себя въ бесѣдахъ забавныхъ и шутливыхъ, недостоинъ носить имя Философа. Даже самое собесѣдничество съ малолѣтными ребятами можетъ увеселить духъ и разбить насмурность, въ которую задумчивость весьма часто вверяетъ.

(Сократъ и Агесилай, ѣздящіе на палочкахъ съ своими дѣтьми; Великій Понтифексъ Сцевола, Сципіонъ, Лелій, играющіе въ клѣпки и пускающіе черепки по морю съ морскаго берега для отдохновенія отъ трудовъ и сохраненія чрезъ то своего здравія, своихъ силъ, своей бодрости. . . *Валер. Макс.* толикое множество другихъ великихъ особъ, коихъ Исторія за долгъ почла сохранить славныя имяна и предать потомству великія ихъ дѣянія, какъ отличившихся качествами добрыхъ супруговъ, добрыхъ отцовъ, добрыхъ друзей, добрыхъ гражданъ, наконецъ пріятныхъ и полезныхъ обществу сочленовъ, долженствовали бы посрамить большую часть нашихъ ученыхъ, которые изъ пустаго только тщеславія копаются въ книгахъ, и которые, никогда не производя чего либо полезнаго, и даже того, о чемъ бы можно было сказать: живутъ, упорно подвергаются всѣмъ невыгодамъ, каковыя влечетъ за собою сей худоразумѣваемый трудъ. Отдохновенія отъ трудовъ.

Эти мнимые Философы не вѣдаютъ даже первыхъ основаній *физики*. Они не знаютъ, какія суть вліянія тѣла на душу, хотя великіе люди то проникнули и дознались, что и духъ подвластенъ Врачебной Наукѣ, такъ какъ и *тѣло*. Душа, говаривалъ Картезій столь много зависитъ отъ *темперамента* и расположенія *орудій* тѣла, что ежели только можно найти способъ къ умноженію нашей проницательности, то сей способъ надобно бы искать во Врачебной наукѣ. Что предчувствовалъ сей безсмертный мужъ, то знаменитый Гоффманъ оправдалъ. Сей великій практикъ точными словами говоритъ, что у него были люди безумные, коимъ онъ далъ разумъ, заставя ихъ предпринимать *тѣлодвиженія*. *De motu optim. corp Medic.* Сила Врачебной науки надъ болѣзнями духа.

Кто не видывалъ тому примѣровъ въ молодыхъ людяхъ, добраго воспитанія не имѣвшихъ, а только странствовавшихъ? Часто случается, что такой молодой человѣкъ, ставши отъ непонятности, отъ тупости предметомъ презрѣнія въ своемъ домѣ, изъ скуки, или изъ отчаянія, или изъ того, что нечего дѣлать, пускается странствовать по свѣту, куда глаза глядятъ. Въ семъ проводитъ онъ столько или столько лѣтъ. Родня его, радуясь о его отшествіи, почти его уже забыла, какъ вдругъ онъ возвращается, но совсѣмъ уже не такой, а Сколь сильно тѣлодвиженіе противъ непонятности и заспѣнчивости.

сильный, отвердѣлый, искусный, учтивый, честный и столько разумень, сколько мало былъ такимъ прежде. Онъ дѣлается столпомъ, подпорою того самаго дома, коего прежде онъ казался навсегда безполезнымъ членомъ; бываетъ добрымъ мужемъ, добрымъ отцомъ, добрымъ другомъ: чему же онъ одолженъ сими превосходными качествами? отцовскому воспитанію? да онъ его и не имѣлъ; онъ сочтенъ былъ его недостойнымъ: и такъ сіе надобно приписать движенію и разсѣянію, происшедшимъ отъ путешествія.

Противъ ипохондріи.

Вольный *воздухъ* и движеніе помогаютъ *кругообращенію*, способствуютъ *испаренію*, оживляютъ дѣйствіе *нервовъ*, укрѣпляютъ всѣ члены. Всякъ знаетъ, что простыя путешествія, предпріятыя учеными для обозрѣнія отдаленныхъ библіотекъ, или для какого предмета, освободили ихъ отъ *ипохондріи*, коею они страдали. Не можно изобразить, говоритъ Плиній Младшій, сколько то движеніе и обороты тѣла одушевляютъ дѣйствіе духа!

Что кабинетомъ должно быть у ученыхъ людей.

Какъ *ученые люди* обыкновенно любятъ прудиться въ уединенномъ мѣстѣ, то кабинетомъ должны они избрать мѣсто пространнѣйшее и наилучше провѣриваемое. Это есть одно токмо средство, не токмо предупредить дурныя слѣдствія сжатаго или запертаго *воздуха*, но еще ободрить духи, и дать душѣ и тѣлу наипристойнѣйшія расположенія.

Сказываютъ, что Эврипидъ, Трагическій Стихотворецъ, для сочиненія своихъ трагедій уходилъ въ темную пещеру, и что Димосеенъ, Греческій Витія, для упражненія своего избиралъ такое мѣсто, въ которомъ бы онъ ничего не могъ видѣть и ничего слышать. Какого уваженія ни должно имѣть къ симъ почтеннымъ именамъ, только не льзя не похулить ихъ вкуса. Конечно, можно сдѣлать въ хорошо украшенной комнатѣ столь же хорошее сочиненіе, какъ и въ пещерѣ, и безпрекословно имѣть можно столь же щастливыя умоначертанія, когда солнечные лучи прочищаютъ воздухъ и освѣщаютъ кабинетъ, какъ и когда прегражденъ имъ входъ (8).

---

(8) Вотъ еще такой вопросъ, которой не скоро можно рѣшить удовлетворительнымъ образомъ. Правда, надобно признаться, что по истиннымъ и твердымъ началамъ, изложеннымъ досель отъ Г. Бухана, освѣщаемый солнечными лучами, очищаемый непрестанно возобновляемымъ *воздухомъ*, и еще украшенный пріятными предметами кабинетъ можетъ подать щастливыя умоначертанія, потому что *кровообращеніе* и *отдѣленія*, будучи помогаемы сими спасительными средствами, содѣйствуютъ

Тѣ, кои читаютъ или пишутъ много, должны весьма быть осмотрительными за положеніемъ своимъ при семъ упражненіи. Они перемѣнно должны и стоять и писать, всегда въ наипрямѣйшемъ положеніи, сколько возможно. Тѣ, кои только диктуютъ, могутъ это дѣлать расхаживая. — *Въ какомъ положеніи должны они трудиться.*

ЧЛѢНЪ III. О тѣлодвиженіи въ наукахъ упражняющихся людей.

Поелику мы говоримъ здѣсь о *тѣлодвиженіи ученыхъ людей*, то, принаравливаяся къ ихъ упражненіямъ, совѣтуемъ имъ почаще читать громко вслухъ, какъ превосходное движеніе не только для *легкихъ*, но и для всего тѣла; почему *ученые люди*, читающіе въ публикѣ свои рѣчи, великую отъ того получаютъ выгоду. Правда, инымъ отъ непомѣрныхъ въ томъ усилій бываетъ и худо; но они сами въ томъ виноваты. Тотъ, кто умираетъ жертвою своихъ *легкихъ*, не достоинъ никакого сожалѣнія. — *Выгоды отъ громкаго чтенія.*

Всѣ писатели Врачебной науки признаютъ утро способнѣйшимъ временемъ къ ученію или размышленію; да и основательно: но сіе же время есть способнѣйшее къ *тѣлодвиженію*; потому что *желудокъ* тогда пустъ и духи возобновлены сномъ.

И такъ *ученые люди* должны иногда употреблять утро на расхаживаніе, на верховую ѣзду, или на другое какое *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ*. Они тогда возвратятся къ труду своему съ большимъ веселіемъ, и болѣе надѣлаютъ, нежели когда бы просидѣли вдвое времени; потому что ихъ духи истощились отъ усталости. — *Въ которую пору дня ученымъ людямъ предпринимать тѣлодвиженіе.*

ютъ и благопріятствуютъ *движенію чувственножильной влаги* или *нервной влажности*; но такая пріятная окружность можетъ ли прилична быть всякому роду умоначертаній? Высокомысленный Корнелій и страшный Кребильонъ, ищущіе проникнуть сокровеннѣйшія тайны политики и человѣческаго сердца; безсмертный Картезій, ученый и глубокомысленный Маллебраншъ, погруженный въ дремучія и неприступныя чащи Метафизики; мудрый Гелвецій и знаменитый Графъ Бюффонъ, посвѣтивши себя на отысканіе истины и проч. такіе люди конечно не ожидаютъ отъ пріятныхъ предметовъ оживленія своихъ умоначертаній. Маллебраншъ даже говоритъ намъ, что въ глубокихъ размышленіяхъ еще не можно довольно быть однимъ; уединеннымъ; что не можно найти довольно дремучаго, темнаго убѣжища; и что малѣйшій предметъ, чуждый или независящій отъ занимающаго насъ, становится камнемъ претыканія, который, пресѣкая ходъ или продолженіе нашихъ умоначертаній, спѣсняетъ умъ, и возлагаетъ пупы на воображеніе. Нѣтъ ни одного фило-

Что они должны думать о тѣлодвиженіи.

Но не довольно того, чтобъ предпринимать имъ *тѣлодвиженіе* тогда только, когда остается у нихъ время. Всякой человѣкъ, въ наукахъ упражняющійся, долженъ почитать *тѣлодвиженіе* необходимою должностію, можно сказать, ненарушимою святынею; и онъ долженъ уважать часы прогулки или отдохновеніе не менѣе самыхъ учебныхъ часовъ.

Когда имъ надобно приниматься за прудъ.

(По сему въ наукахъ упражняющимся людямъ надобно начертать или сообразить въ себѣ планъ, по которому бы они поступали какъ при отдохновеніи, такъ и при упражненіи; но для опредѣленія часовъ на то и на другое должны они спроситься самихъ себя. Я видалъ такихъ людей, которые не могли работать чрезъ весь день, ежели поутру чѣмъ нибудь разстроились. Такимъ надобно приниматься за дѣло, вставая съ постели. Ежели тогда какое нибудь дѣло или визитъ отвлечетъ ихъ мысли, то пропалъ тотъ день; они ничего не могли дѣлать. А другихъ я знаю еще такихъ, кои никакъ за дѣло не могли приняться, ежели часа черезъ два не *позавтракаютъ*. Изъ сего видно, что для сихъ двухъ классовъ людей время *тѣлодвиженія* не можетъ быть тоже.

И такъ первымъ надобно приниматься за работу въ минуты, имъ благопріятнѣйшія, т. е. вставъ только съ постели, и проводить три или четыре часа въ ономъ. Но не надобно имъ трудиться до усталости; какъ скоро устанутъ, то пусть оставятъ работу такимъ образомъ, чтобъ возможно имъ было взять *тѣлодвиженіе* около часа съ половиною, или два часа до обѣда. А вторымъ надобно пре-

---

софа, ни одного Физика, который бы не зналъ сей истины, и по оной не поступалъ.

Но писатели, занимающіеся предметами веселыми, должны слѣдовать совѣту Г. Бухана. Всякъ знаетъ, что замысловатый и неподражаемый ла Фонтень имѣлъ кабинетомъ цѣлую Природу, иногда сидя при корнѣ дуба, иногда же на берегу ручейка. Кратко, онъ сочинялъ въ тѣхъ только мѣстахъ, въ коихъ живутъ говорящія у него животныя; почему онъ можетъ назваться превосходнѣйшимъ живописцомъ Природы. Шольи, Феррары, Шапеллы и проч. были ли бы столько остроумны, ежели бы не допущены были въ блистательный и роскошный дворецъ Герцогини дю Мень? И такъ согласимся, что свойство и родъ упражненія ученаго человѣка сами располагаютъ образомъ и украшеніемъ его кабинета. Но согласимся также, что чѣмъ предметы, о коихъ размышляютъ *ученые*, важнѣе, тѣмъ болѣе должны они давать отдохновеніе своему духу, тѣмъ болѣе имъ нужно разсѣяніе, и тѣмъ болѣе бываетъ оно необходимымъ, какъ-то мы покажемъ ниже.

дашься *тѣлодвиженїю* вскорѣ послѣ встанїя съ постели, которое равно должно продолжаться два часа. *Тѣлодвиженїе* симъ послѣднимъ будетъ несравненно выгоднѣе предъ первыми по вышеупомянутымъ причинамъ.

Ученые люди не должны садиться за столъ вскорѣ послѣ ихъ труда или упражненїя; надобно по крайней мѣрѣ полчаса промежутку между тѣмъ и другимъ. Спустя нѣсколько минутъ послѣ обѣда нужно имъ взять умѣренное *тѣлодвиженїе*, какъ-то проходиться; или исполнить нѣкоторыя должности дома и дружества, не отягощающїя ни духа, ни тѣла. Послѣ того могутъ поработать еще нѣсколько часовъ, и наконецъ предаться удовольствїямъ и забавамъ бесѣды. Не надобно имъ садиться за столъ вскорѣ послѣ ихъ трудовъ.

Но намъ непремѣнно скажутъ, что мы время для труда или учебнаго упражненїя кладемъ очень малое или коротное, и приведутъ на то причину ту, что при упражненїи время летитъ тѣмъ быстрѣе, чѣмъ упражненїе важнѣе или привязчивѣе; и что самые ученые повседневно говорятъ, что жизнь человѣческая не столь долга, чтобъ можно было совершенно вникнуть и познать даже одну только часть какой нибудь науки. Я знаю, что развѣ только малое число находится толь верховныхъ особъ, коимъ не льзя дерзнуть преподавать совѣты; отвлекать ихъ было бы нѣкоторый родъ преступленїя. Картезїй, предающїйся высочайшимъ размышленїямъ, и начертывающїй путь, имѣющїй людей доводить до истины; Невтонъ, отыскивающїй и открывающїй законы Природы; Монтескю, сочиняющїй книгу для всѣхъ народовъ и для всѣхъ вѣковъ, должны: говоритъ Г. Тиссотъ, съ благоговѣнїемъ почитаемы быть въ ихъ упражненїяхъ. Они родились для великихъ трудовъ; общественное благо ихъ требуетъ.

Но сколь много можно нащитать такихъ людей, коихъ бы бдѣнїя были толико же важны? Большая часть называющихся *ученымъ людьмъ* попусту тратятъ свое время и свое здравїе; одинъ вытягиваетъ изъ другихъ обыкновеннѣйшїя вещи; другой говоритъ о томъ, что уже сто разъ до него сказано; третїй занимается бездѣльными изысканїями; четвертый ломаетъ себѣ голову и просиживаетъ ночи надъ непутными сочиненьицами; пятый надъ инымъ чѣмъ нибудь; но никто изъ нихъ не помышляетъ ни о вредѣ, себѣ причиняемомъ, ни о малополезности труда ихъ для общества. Да и большая часть не имѣютъ въ виду общества; они подобно обжорамъ пожираютъ ученїе для того только, чтобъ удовольствовать свою страсть, а не исполнить нужныя должности.

Такихъ-то людей надобно извлещи изъ ихъ кабинета, принудить къ покою и отдохновенію единымъ средствомъ, могущимъ удалить отъ нихъ злая, ихъ угнѣтающая, и возставить ихъ тѣла. Впрочемъ надобно сказать, что препровожденное ими время внѣ кабинета не есть пропащее. Они возвращятся къ труду съ новымъ жаромъ; и нѣсколько часовъ, посвященныхъ повседневно на отдохновеніе, довольно будутъ награждены долговременнымъ здравіемъ, имѣющимъ продлить время и ихъ упражненія. Часто даже посреди самыхъ забавъ раждаются наисчастливѣйшія умоначертанія; и одинъ изъ высочайшихъ умовъ сего вѣка сочинилъ безсмертныя свои творенія, расхаживаясь въ полѣ. Душа лучше развертается на вольномъ *воздухѣ*; стѣны кабинета ее стѣсняютъ: запахъ отъ полевыхъ цвѣтовъ ее возвышаетъ, а отъ свѣчи унижаетъ; и Плутархово сравненіе весьма справедливо: малое количество воды питаетъ и укрѣпляетъ растенія, а большое заглушаетъ и потопляетъ: такимъ же образомъ умѣренной трудъ питаетъ духъ, а непомѣрной угнѣтаетъ. (*О воспитаніи дѣтей*, глава 12).

Но говорятъ нѣкоторые ученые, развѣ мы другаго сложенія, нежели сидячіе художники? они работаютъ цѣлый день безостановочно, да и часто захватываютъ и не мало ночи; однако они отъ того не менѣе здоровы бываютъ. Ошибаетесь. Въ предыдущемъ параграфѣ показано, какому множеству болѣзней подвержены сіи люди, и притомъ данъ имъ совѣтъ, такъ какъ и вамъ, наблюдать *тѣлодвиженіе*, наипаче на вольномъ *воздухѣ*, какъ единое *врачество*, могущее противустать порчѣ ихъ здравія.

Состоянїе ученаго человѣка вреднѣе здравію, нежели состоянїе сидячихъ художниковъ, для чего?

Еще болѣе, смотрите не сравнивайте себя съ сидячими художниками; они въ одномъ только съ вами сходны, а именно въ томъ, что не могутъ столько перемѣнять мѣсто, сколько бы желательно было; но и въ семъ случаѣ они не столь жалки, сколько вы, потому что вы остаетесь повседневно сидячими во всю вашу жизнь; а напротивъ того художникъ наверстываетъ свою работу *тѣлодвиженіемъ* въ воскресные и праздничные дни, что въ нѣкоторыхъ странахъ Европы составляетъ поболѣе седьмой части года, а въ прочихъ болѣе шестой. Но по всякому другому виду разность между вами крайняя; ибо хотя художникъ и не перемѣняетъ мѣста, однако у него всегда находится въ движеніи какая нибудь часть его тѣла, и это движеніе нарочито бываетъ велико въ нѣкоторыхъ ремеслахъ (отъ чего они трудными называются), хотя и нужно сидѣть. У всѣхъ художниковъ безпрерывность онаго (движенія) дополняетъ малость; и ежели

выложитъ по прошествіи дня суммы ихъ *тѣлодвиженія*, то хотя оно у многихъ и не довольно къ сохраненію здравія, однако гораздо болѣе движенія *ученыхъ людей*. Впрочемъ ежели этотъ художникъ не оживляетъ дѣйствій *нервовъ* посредствомъ довольнаго *тѣлодвиженія*, то по крайней мѣрѣ не истощеваетъ онъ ихъ головоломаніемъ; его работа доставляетъ ему сонъ, а работа ученаго отгоняетъ; размышленіе не мѣшаетъ послѣ кушанья его *пищеваренію;* родъ жизни его проще, веселость, пѣсенки его ободряютъ; а у *ученаго* всю напротивъ.)

Польза отъ музыки.

Музыка имѣетъ счастливое свойство ободрять упруженный размышленіемъ духъ. Для *ученыхъ людей* великою бы то было выгодою, ежели бы, познакомившись съ сею наукою, могли они послѣ долговременнаго труда забавляться играніемъ какихъ нибудь арій, которыя бы могли ободрить ихъ духъ и вдохнуть въ нихъ веселость.

Пагубной способъ ихъ ободрять упруженные ихъ духи.

Можно похулить *ученыхъ людей* за то, что они для ободренія утомленнаго отъ размышленій своего духа часто пускаются на употребленіе *крѣпкихъ напитковъ*. Конечно, это есть *врачевство*, но *врачевство* отчаянное, всегда стремящееся къ разрушенію машины.

Что имъ надобно дѣлать тогда.

Пусть такіе люди, когда почувствуютъ голову отягченною, лучше сядутъ на лошадь, поскачутъ десять или двенадцать верстъ: то они найдутъ въ томъ дѣйствительнѣйшее *лекарство*, нежели всѣ аптекарскія *сердцекрѣпительныя*, или всѣ *крѣпкіе* въ свѣтѣ *напитки* (9).

---

(9) Дѣлаемая здѣсь сочинителемъ *ученымъ людямъ* упрека, довольно ли основательна? Пусть Г. Буханъ меня проститъ, только она мнѣ кажется нѣсколько опрометчива. Тому уже прошло болѣе вѣка, какъ ученые не подвержены никакому въ семъ случаѣ порицанію. Имъ надобно даже приписать и ту похвалу, что ихъ-то воздержанію, ихъ-то трезвости одолжены наши столы, наши общества тою благопристойностію, которая ихъ украшаетъ, и которая, какъ кажется, перешла во всѣ мѣста, гдѣ насаждены науки. Ежели есть какой человѣкъ, упражняющійся въ наукахъ, въ которомъ господствуетъ страсть пьянства, то онъ и имени ученаго недостоинъ, и тѣмъ болѣе, чѣмъ болѣе почитаетъ онъ *вино* единою подпорою ослабѣвшаго отъ труда духа; потому что онъ чрезъ то обнаруживаетъ себя совсѣмъ незнающимъ законовъ *жизненнаго устройства*, такой науки, которая должна быть основаніемъ Философіи.

Neque Medicus eſſe poteſt, quin Philoſophus ſit;
Neque Philoſophus, quin ſimul Medicus. David Hahn.

Т. е. Ни Лекаремъ тому не можно быть, кто не Философъ;
Ни Философомъ, кто купно не Лекарь. *Давидъ Гагн.*

План, по которому слѣдуетъ сочинитель.

Вотъ тотъ планъ, по которому я послѣдовалъ, и котораго, какъ мнѣ кажется, лучше и другимъ предписать не могу. Когда я чувствую тягость въ головѣ отъ размышленія, или какого другаго важнаго упражненія: то сажусь на лошадь, и ѣзжу по десяти и по пятнадцати верстъ на полѣ, въ коемъ препровождаю одинъ или два дни съ пріятелемъ веселаго и пріятнаго нрава; послѣ чего не замедливаю я никогда возвращаться въ городъ съ новою бодростію, и предаюсь ученію или другимъ дѣламъ съ новымъ удовольствіемъ.

Нерадѣніе ученыхъ людей о своемъ здоровьѣ.

Но *ученые*, еще не испытавшіе тяжести болѣзни, толь мало уважаютъ сіи предметы, что всегда даваемые имъ совѣты останутся безполезны. Чаще всего случается видѣть, что *ученый*, сдѣлавшись несчастною жертвою *нервной болѣзни*, купается, садится въ ванны, прогуливается, ѣздитъ верхомъ; кратко, предпринимаетъ все для поправленія своего здоровья, потому что онъ боленъ; но ежели бы этому же самому ученому давалъ кто-нибудь прежде совѣты для избѣжанія сего состоянія: то по всему принялъ бы онъ ихъ съ презрѣніемъ, или, по крайней мѣрѣ ихъ бы пренебрегъ. Такова-то есть слабость, такова-то непроницательность человѣческая, что самые *ученые люди* слѣпотствуютъ, касательно тѣхъ предметовъ, кои должны имъ быть очевиднѣйшими предъ прочими людьми.

Трудность поступать съ учеными людьми, относительно къ ихъ здоровью.

(Первая трудность, встрѣчающаяся при *ученыхъ людяхъ*, когда дѣло идетъ о ихъ здоровьѣ, состоитъ въ томъ, что ихъ никакъ не увѣришь, что они въ томъ-то и въ томъ-то погрѣшаютъ. Они таковы, каковы любовники, которые разгорячаются, когда кто осмѣлится сказать имъ, что предметъ ихъ страсти имѣетъ недостатки; впрочемъ они почти всѣ имѣютъ какую-то привязанность, или, лучше сказать, упорность въ своихъ мысляхъ, получаемыхъ ими отъ ученія, которая укореняясь еще болѣе замашивостію или высокомыслію о себѣ самихъ, производитъ то, что ихъ не легко можно убѣдить въ неправильности ихъ поступковъ. Увѣдомляй ты ихъ, наставляй, проси, брани; все это часто проходитъ попусту. Они сами себя обманываютъ въ множествѣ умствованій: одинъ полагается на крѣпость своего *темперамента*, другой на силу привычки, третій думаетъ избѣгнуть наказанія, потому что онъ еще не наказанъ; четвертый забираетъ себѣ въ голову посторонніе примѣры, которые для него совсѣмъ не годятся.

Всѣ противополагаютъ Врачу упорность, которую они почитая за твердодушіе, руконлещутъ себѣ, и отъ которой дѣлаются жертвами смерти. Они не токмо не страшатся опасности будущей, но

даже не хотятъ чувствовать и настоящаго зля, или лучше сказать, для нихъ величайшимъ зломъ есть недостатокъ труда; т. е. когда нечего имъ дѣлать. Они за ничто щитаютъ другихъ, по мѣрѣ какъ сіи послѣднїе освобождаютъ себя отъ труда. Когда они дошли уже до сей степени неугомонности, ввергающей ихъ въ другую противоположенную крайность, и заставляющей ихъ всего бояться, даже пустомечтательнѣйшихъ золъ: то нѣтъ уже способа управиться съ ними; робость не всегда влагаетъ въ нихъ послушность, а какую-то худшую самаго упорства безотвязность, отъ которой не можно совершенно надѣяться въ продолжительномъ пользованїи успѣха Вообще можно сказать, что съ *ученными* больными труднѣе всего обходиться; а сіе самое заставляетъ дать имъ свѣденїе о средствахъ сохранять и возстановлять ихъ здравїе.)

Мы присоединимъ здѣсь, касательно свойственнаго *ученымъ тѣлодвиженїя*, что оно никогда не должно быть слишкомъ усильное, ни простираться до чрезмѣрнаго степени усталости. Они сверхъ сего должны еще почаще перемѣнять его, дабы всѣ части тѣла могли быть въ дѣйствїи, да и сколько возможно почаще на вольномъ *воздухѣ*. Ѣзда на лошади верхомъ, разхаживанїе пѣшкомъ, работа земляная или садовая, игра въ какую нибудь тѣлодвигательную игру, вообще суть наилучшїе виды *тѣлодвиженїя*. Родъ тѣлодвиженїя, приспособный ученымъ.

Мы должны еще присовѣтовать людямъ, упражняющимся въ наукахъ употребленїе *холодной бани*. Она можетъ нѣкоторымъ образомъ замѣнить *тѣлодвиженїе*, и наипаче должна быть употребляема имѣющими *волоти* слабыя, особливо во время жаровъ. Холодная баня, родъ тѣлодвиженїя.

Ученые люди никогда не должны предпринимать *тѣлодвиженїе*, ни упражняться въ кабинетѣ вскорѣ послѣ кушанья.

ЧЛЕНЪ IV. О пищѣ ученыхъ людей.

Что касается до *пищеупотребленїя ученыхъ людей*, то мы не видимъ, чтобъ имъ надлежало воздерживаться отъ какой нибудь пищи, естьли она здорова и принимается съ умѣренностїю. Пищеупотребленїе ученыхъ.

Однако они должны избѣгать въ употребленїи *пищи* всего *кислаго*, *вѣтротворнаго*, *гнилаго* или *промзглаго* и *неудобоваримаго*. Ихъ ужинъ долженъ быть легонькой, принимаемой заранѣе. Питье ихъ должно состоять изъ воды, *пива*, только не очень крѣпкаго, хорошаго *сидра* (яблоновки), изъ растворенаго водою *вина*, или, ежели они безпокоятся отъ кислотъ, то изъ воды, въ которую нѣсколько подмѣшано *водки*.

Во многихъ мѣстахъ сочиненій божественнаго Ипократа находится слѣдующее правило, кажется, особливо касающееся до *ученыхъ людей*. Пища, говоритъ онъ, да соразмѣрна будетъ труду. Ежели силы тѣла превышаютъ *пищу*, т. е. естьли *яства* могутъ быть сварены, то они питаютъ и даютъ тѣлу крѣпость; но ежели напротивъ силы *яствъ* превосходятъ силы тѣла, то производятъ множество невыгодъ.

Плутархъ сильно утверждаетъ сію взаимную между *тѣлодвиженіемъ* и количествомъ *пищи* сразмѣрность для сохраненія здравія. Мы и сами почувствуемъ важность оной, ежели приведемъ себѣ на память то, что сказано нами выше сего о *желудкѣ* и другихъ *орудіяхъ пищеваренія*, служащихъ къ извлеченію изъ *яствъ* сходственныхъ съ нашими соковъ, и къ премѣненію оныхъ въ собственный нашъ составъ.

Нѣкоторые изъ *ученыхъ*, говоритъ Боергавъ, обжорливы, которые отваживаются ѣсть такія же вещи, какія деревенскіе жители; но они не могутъ переварить такихъ *яствъ*. Пусть они или откажутся отъ ученія, или перемѣнятъ *пищеупотребленіе;* а безъ сего долговременные и жестокіе *завалы* во *внутренности* будутъ плодомъ ихъ неразумія. (*Praelect. ad inst.* 1036 T. VII. P. 337).

Отъ какихъ ястивъ должны они воздерживаться.

Слѣдующая глава, разсматривающая *пищу*, не дозволяетъ намъ вступить въ подробность о тѣхъ *яствахъ*, которыя приличны или вредны *ученымъ*. Мы къ оной отсылаемъ Читателя. Мы позволимъ только себѣ сказать, что въ наукахъ упражняющіеся люди должны воздерживаться отъ *яствъ* жирныхъ, *вязкихъ*, съ клецками, водянистыхъ; потому что всѣ сіи *яства*, а особливо жирныя, разслабляютъ *желудочныя волокна*, притупляютъ дѣйствіе *слины*, *желчи* и кишечной влаги; причиняютъ по медленности своей въ *пищеваренiи* дурноту въ *желудкѣ*, и испортившись въ ономъ, сперва дѣлаются *кислыми*, по томъ *тухлыми* или произглыми и производятъ въ сихъ частяхъ *припадки* сильной *раздражательности*. Всѣ таковыя *яства* заключаются въ жирныхъ пирогахъ, подовыхъ, въ поджареньяхъ, блинахъ, лепешкахъ, снякахъ, ногахъ животныхъ и проч.

Они также должны воздерживаться отъ *вѣтротворныхъ яствъ*, каковы суть овощныя зерна. Древніе такъ ихъ запрещали, что Пиѳагоръ, хотя впрочемъ сильный защитникъ *растительнаго пищеупотребленія*, заказалъ ученикамъ своимъ оныхъ ѣсть. Мясъ отъ природы жесткихъ, копченыхъ, соленыхъ и проч. должно также избѣ-

таепiЪ; а сЪ ними еще и рыбЪ безчешуйныхЪ, прудовыхЪ, очень жирныхЪ, некрѣпкихЪ, водянистыхЪ, и проч. кои всѣ худую составляютЪ пищу.

Здоровѣйшiй способЪ кушань рыбу.

Всѣ, хотя нѣсколько нѣжные люди, а особливо *ученые*, должны помнить, что рыба тогда только здорова, когда сварена въ водѣ.

Сколько-то нужно хорошо разжевывать пищу для сваренiя оной.

Но вопще они будутЪ избѣгать исчисленныхЪ нами *яствъ*, и избирать только предложенныя въ слѣдующей главѣ, ежели, безопвязно занимаясь ученiемЪ, будутЪ кушать наскоро, какЪ ни попалось, или не разжевавши. Они всѣ не изЪяты отЪ сего упрека; а это по тому, что не знаютЪ, сколько-то нужно доброе *разжевыванiе для пищеваренiя;* не знаютЪ, что оно умножаетЪ *отдѣленiе слины*, которая есть сильнѣйшее *пищеварительное:* не знаютЪ, что когда кто кушаетЪ порядочно свои *яства*, то въ самомЪ дѣлѣ ѣстЪ менѣе, но не менѣе отЪ того питается; и что *жеванiе* особенно содѣйствуетЪ къ сохраненiю *зубовъ;* кратко, говоритЪ Г. ТиссотЪ, выгоды отЪ добраго *пережевыванiя*, относительно къ сохраненiю здравiя, суть таковы, что не можно довольно ихЪ уважить, ни довольно возбранить поступка опущающихЪ оное.

Вода должна быть питiемЪ ученыхЪ, а вино лекарствомЪ.

Мы повторяемЪ, что обыкновенное питье *ученыхъ* должно быть чистая *вода*, каковую мы опишемЪ въ слѣдующей главѣ. *Вино* для нихЪ должно только быть *лекарствомъ;* оно и подлино есть превосходнымЪ *лекарствомъ* въ случаѣ разслабленiя, утомленiя и *унынiя*. Люди, пьющiе только воду, вообще имѣютЪ умЪ чище, память тверже, чувства острѣе. ПримѣромЪ тому ДимосѳенЪ, ЛоккЪ, знаменитый ГаллерЪ, и проч. которые пили только *воду*.

Отъ чаю, кофею, табаку должны отказаться.

Они должны избѣгать *чая, кофея* и всѣхЪ горячихЪ питiй, какЪ обильнаго источника *нервныхъ болѣзней*. *Табакъ*, а особливо курительной, для *ученыхъ* есть ядЪ.

ГЛАВА III. О ястваХЪ.

Сила пищеупотребленiя надЪ пѣлосложенiемЪ.

Нездоровыя *яства*, да еще невоздержность производятЪ многiя болѣзни. Не надобно сомнѣваться, что доброе и худое сосполнiе *тѣлосложенiя* попремногу зависятЪ отЪ *пищеупотребленiя*. *Пищеупотребленiемъ* можно утончить и загустить наши *жидкiя*, сдѣлать ихЪ сладкими и *острыми*, *осадить* и разжидить почти до всѣхЪ возможныхЪ степеней.

Важность пищеупотребленiя въ сохраненiи здравiя.

Дѣйствiе *пищеупотребленiя* и на *твердыя* не менѣе важно. Различные роды *яствъ* сжимаютЪ или разслабляютЪ *волокна*, умножаютЪ или уменьшаютЪ ихЪ чувствительность, ихЪ движенiе и проч. И такЪ кто хотя мало вникнетЪ во всѣ сiи предметы, тотЪ увѣрится,

сколько-то важно *пищеупотребленіе для* сохраненія здравія. (По сему мы просимъ Читателя справишься съ таблицею, въ Томѣ V, съ словами: *пища, пищеупотребленіе* и *діэта для* познанія точнаго значенія оныхъ.)

Въ болѣзняхъ.

Вниманіе къ *пищеупотребленію* не токмо что нужно къ сохраненію здоровья, но еще, и весьма важно въ пользованіи болѣзни. Одна *діэта* можетъ выполнить всѣ *показанія* въ пользованіи болѣзней. Правда, ея дѣйствія не всегда бываютъ столь же скоры, сколько дѣйствія *лекарствъ;* но они гораздо прочнѣе или долговременнѣе. *Діэта* не пріятна больнымъ; она не можетъ никогда быть столь опаснымъ слѣдствіемъ, сколько *лекарства;* да и нѣтъ никого, кто бы оной не могъ себѣ доставить (1).

Трудно что нибудь нещ[illegible]емѣнное положить о [illegible]ахъ; опытъ долженъ рѣшить.

Наше намѣреніе не то, чтобъ до мѣлочи разобрать качества и свойства всякаго роду *яствъ*, обращаемыхъ въ пищу людей, ни чтобъ подробно описать ихъ дѣйствія на разныя *темпераменты.*

(Не столь удобно, какъ обыкновенно думаютъ, такъ говоритъ переводчикъ на Французской языкъ *трактата о опытѣ во Врачебной Наукѣ*, и проч. во введеніи стр. 43 и 44, усмотрѣть въ употребленіи *яствъ* то, въ чемъ они могутъ быть полезны или вредны. Надобно для этого совершенно знать природу человѣческую вообще, и извѣдать то, что можетъ особливаго выпити относительно къ кли-

(1) Сія истина почерпнута изъ самаго Ипократа. Сей отецъ Врачебной Науки, ненавистникъ *формулъ* или рецептовъ, оставилъ только намъ почти одни предписанія о *мокротожндительныхъ* питьяхъ. *Птизаною* (ячменною кашкою, коей было три вида, различествующіе между собою только густотою); *мдромелемъ* (сытою), *оксикратомъ* (кислымъ смѣшеніемъ), *оксителемъ*, (кислымъ смѣшеніемъ съ медомъ), *промывательными*, теплыми *припарками*, *ваннымъ парами* и проч. онъ вылечивалъ почти всѣ болѣзни, даже *острѣйшія. Кровопусканіе* почиталъ онъ нужнымъ средствомъ только, тогда, когда нужно было упишить стремленіе *крови* и умѣрить усилія Природы. Сіе-то онъ одно имѣя въ видѣ, употреблялъ его въ началахъ болѣзней, въ коихъ быстрота и усиліе *кровеобращенія* могли причинить пагубныя слѣдствія, какъ-то, на примѣръ, разрывъ нѣжныхъ *сосудцовъ*, *воспаленіе*, *загніеніе*, *Антоновъ огонь*. Боергавъ въ Томѣ I на 97 и 98 стр. требуетъ только *воды*, *уксусу*, *вина*, *ячменю*, *селитры*, *меду*, *ревеню*, *оліума*, огня и ланцета. Врачебные источники, говоритъ онъ же индѣ, суть нѣкоторыя *соли*, *мыла*, *ртуть*, *желѣзо*, *хина;* могъ бы онъ присоединить еще, что спасительная *діета*, пристойное *тѣлодвиженіе* ничего болѣе не оставляютъ желать Врачу.

Medicina paucarum herbarum scientia. Celsus.

натамъ, возрасту, *темпераменту*, полу, положенію мѣстъ, годовымъ временамъ и проч. но надобно еще совершенно извѣдать каждую природу или свойство всего могущаго служить *яствомъ*. Въ самомъ дѣлѣ великая находится разность между веществами того же рода, раждающимися въ разныхъ земляхъ. Нѣкоторыя изъ нихъ суть даже ядъ для одного рода животныхъ, а для другаго совсѣмъ нѣтъ. Въ семъ случаѣ мы не можемъ ничего положить непремѣннаго; надобно учиться изъ опыта.)

Мы можемъ только здѣсь дать знать о нѣкоторыхъ пагубнѣйшихъ погрѣшностяхъ, въ кои люди не рѣдко впадаютъ, относительно къ количеству и качеству ихъ *яствъ*, и показать имъ, какія отъ того происходятъ слѣдствія въ разсужденіи здравія.

Не легко можно опредѣлить точное количество *яствъ*, которое бы свойственно было каждому возрасту, каждому полу, каждому *тѣлосложенію*; но здѣсь такое мѣлочное разбирательство и не нужно. Наилучшее правило то, чтобъ избѣгать крайностей. Люди никогда не были опредѣлены на то, чтобъ *ѣсть со вѣсками и мѣрою въ рукахъ*. Каждой твари говоритъ природа, когда она сыта; а голодъ и жажда довольно увѣряютъ ихъ, что надобно болѣе (2).

Общее правило въ разсужденіи количества пищи состоитъ въ томъ, чтобъ не употреблять ни слишкомъ много, ни слишкомъ мало.

(2) Это правда. Извѣстно, что голодъ и жажда должны быть нашими руководителями въ употребленіи количества пищи и питія; но много ли находится людей, которые бы умѣли разпознавать предѣлы того и другаго? много ли такихъ, которые бы умѣли различить настоящій аппетитъ отъ производимаго приправами нашихъ кушаньевъ? много ли такихъ, которые бы умѣли остановиться или встать изъ за стола среди пира, продолжающатося иногда три часа, а часто и далѣе? — Поелику же не возможно назначить каждому *тѣлосложенію* пристойное ему количество пищи: то желательно бы было, чтобъ не остался втунѣ сочинителемъ здѣсь внизу даемый совѣтъ, т. е. чтобъ навсегда отогнать поваровъ и ихъ науку отъ нашихъ столовъ, какъ всегдашнюю причину нашей невоздержности и нашихъ излишествъ.

Весьма легко бы можно было доказать тысячею примѣровъ, не приводя даже и представляемыхъ деревенскими жителями, что люди, довольствовавшіеся малымъ количествомъ *яствъ* простыхъ и неприправленныхъ, наслаждались наилучшимъ здравіемъ и жили весьма долго. Августъ ограничивалъ себя малѣйшимъ количествомъ пищи: *minimi tibi erat*, говоритъ Свентоній; и всякъ знаетъ, сколько лѣтъ сей Императоръ жилъ. Барнабъ, сей славный возстановитель права, первый начавшій взвѣшивать свои *яства*, привелъ ихъ въ весьма малое количество, дабы чрезъ то сохранить бодрость ума, равно къ наукамъ расположен-

Смотрѣніе и за качествомъ пищи.

Хотя умѣренность есть главнымъ правиломъ, коему надобно послѣдовать въ разсужденіи количества *яствъ;* однако же и качество оныхъ не менѣе заслуживаетъ уваженія. Несмѣтное множество причинъ могутъ испортить наилучшія и здоровѣйшія *яства.*

Хлѣбъ, лежавшій долгое время, противенъ здравію.

Непогодливое время можетъ попрепятствовать созрѣнію зеренъ, или можетъ оныя испортить по созрѣнію ихъ; сіе несчастіе тако начертано въ порядкѣ Промысла, и мы должны Ему покаряться. Но не льзя по достоинству наказать тѣхъ, кои ссыпаютъ въ кучу зерны въ томъ намѣреніи, чтобъ при случаѣ возвысить на оныя цѣну. Наилучшее зерно, лежавшее долгое время, бываетъ на употребленіе опаснымъ, какъ-то показано будетъ послѣ, въ 7 примѣчаніи сей главы.

Правда, бѣдной человѣкъ претерпѣваетъ первой отъ худаго качества зеренъ; но здравіе бѣдныхъ несказанно нужно государству; далѣе, болѣзни, причиняемыя нездоровыми припасами, часто бываютъ *прилипчивыми* или *повальными;* онѣ тотчасъ заражаютъ людей всякаго званія, чину и состоянія. И такъ нужно каждому частному че-

---

наго во всякое время, коимъ онъ предавался почти съ безпримѣрнымъ жаромъ. Безсмертный Невтонъ, достигшій до глубокой старости, содержалъ себя малымъ количествомъ хлѣба и воды, рѣдко Испанскаго вина и нѣсколько цыпленка. Раммацини повѣствуетъ о Кардиналѣ Паллавичини, что онъ, употребивши весь день на трудъ, не вкушая ничего, только слегка ужиналъ.

Но поразительнѣйшій примѣръ представляетъ намъ собою Корнаро, Венеціанской Дворянинъ. Съ 25 года началъ онъ чувствовать *боли въ кишкахъ*, бокахъ, начало *подагры и внутренней лихорадки;* при всемъ множествѣ *лѣкарствъ* здоровье его до 40 году продолжало быть худымъ. Онъ тогда отбросилъ всѣ *лѣкарства* и наложилъ на себя родъ жизни трезвѣйшій, опредѣливъ себѣ на день двенадцать унцовъ твердой пищи, да четырнатцать унцовъ питія, что составляло только четвертую долю пищи земляковъ его. Дѣйствіе сего *лишеупотребленія*, описаннаго имъ самимъ въ небольшой книжкѣ, подъ названіемъ: *о выгодахъ трезвой жизни,* было таково, что его немощи, мало помалу проходя, уступили мѣсто здравію крѣпкому и сильному, соединенному съ веселіемъ и удовольствіемъ, чего онъ прежде не зналъ. На 95 году написалъ онъ сочиненіе на рожденіе и смерть человѣка, въ которомъ онъ представилъ любопытнѣйшую картину своей жизни. Я здоровъ и веселъ, пишетъ онъ „въ той книжкѣ, какъ на 25 году; я пишу 7 или 8 часовъ во дни, „а въ прочее время я прогуливаюсь, балагурю, или играю и пою. „Я веселъ; тѣмъ съ аппетитомъ, что мнѣ поставлено; воображеніе у меня живое, память счастливая, разсужденіе хорошее, и что удивительно, голосъ крѣпкой и складной.“ Онъ жилъ болѣе ста лѣтъ.

ловѣку того смотрѣть, чтобъ испорченные припасы, какіе бы они ни были, не вывозимы были на продажу.

Мясо также можетъ сдѣлаться, какъ и *растительныя* произведенія, чрезъ долгое лежаніе нездоровымъ. Всѣ *животныя* вещества имѣютъ непремѣняемое расположеніе къ *гніенію*, которое ежели дойдетъ до извѣстнаго степени, дѣлаетъ оныя вещества не токмо вкусу противными, но еще вредными здравію.

Мясо, лежавшее долгое время, здравію вредно.

Хворыя животныя, также околѣвающія сами отъ себя, никогда не должны итти въ пищу. Однако въ нѣкоторыхъ земляхъ обыкновенно такъ водится, что слуги и чернь ядятъ околѣвшія отъ болѣзни животныхъ, или по случаю убитыхъ. Правда, бѣдность можетъ къ тому принудить простой народъ; но гораздо бы лучше было вкушать хотя небольшое количество здоровыхъ *яствъ;* оно бы доставило ему лучшую пищательность, да и не подвергало бы опаснымъ слѣдствіямъ.

Мясо животныхъ, отъ себя околѣвшихъ, или убитыхъ въ болѣзни, не годится.

Законъ, запрещавшій Іудеямъ ѣсть отъ себя околѣвшихъ животныхъ, кромѣ здравія, кажется, не имѣлъ другой цѣли; и онъ долженъ сохраняемъ быть не токмо Жидами, но и всѣми людьми. Скотина никогда не умираетъ безъ какой нибудь болѣзненной причины: такъ какже можно подумать, чтобъ хворая скотина могла дать здоровую пищу? Да и та скотина, которая издохла отъ какого нибудь случая, какъ-то отъ паденія и проч. нездоровѣе первой; кровь, разлившаяся по мясу, тотчасъ обращаетъ его въ *гнилость*.

Животныя, кормящіяся мусоромъ или каломъ, какъ-то утки, свиньи и проч. не очень удобоваримы, и не даютъ здоровой пищи. Животныя, не имѣющія довольнаго *тѣлодвиженія*, помѣщаются въ сей же классъ. Большая часть нашей скотины и свиней въ мясномъ ряду откормлены кормомъ грубымъ и заперты были въ темныхъ и глухихъ мѣстахъ. Конечно можно ихъ симъ способомъ откормить или сдѣлать жирными; но какъ ихъ соки не приготовлены, не выдѣланы, не пріуподоблены пристойнымъ образомъ: то оставшися сырыми, причиняютъ невареніе пищи, сгущаютъ жидкости наши и отягощаютъ духи.

Животныя, коихъ не должно ѣсть.

Животныя часто дѣлаются нездоровыми по той причинѣ, что ихъ слишкомъ разгорячаютъ. Неумѣренный жаръ причиняетъ *горячку*, изощряетъ *соли* животныхъ, и смѣшиваетъ такъ тѣсно кровь съ мясомъ: что не можетъ отъ оной отдѣлиться. И такъ мясники и вологоняятели, измучивающіе свою скотину, должны бы за то наказаны быть строгимъ образомъ. Нѣтъ конечно никого, кто бы захотѣлъ

Пагубная повадка.

ѣсть мясо убитаго въ великой *горячкѣ* животнаго; совсѣмъ тѣмъ это случается со всѣми животными, слишкомъ умученными, и эдакая *горячка* часто доходитъ до бѣшенства (3).

Мерская ухватка мясниковъ.

Но не этимъ только однимъ способомъ мясники дѣлаютъ мясо нездоровымъ; они знаютъ еще проклятую ухватку (лучше сказать, плутовство) надувать находящіяся въ кожѣ животныхъ пустыя мѣста (называемыя во Врачебной Наукѣ *клѣтчатымъ сплетеніемъ* или *клѣтчатою перегородкою:* (tela cellulosa, дабы, наполнивъ оныя *воздухомъ*, показать ихъ жирнѣйшими. Симъ средствомъ они портятъ мясо; они дѣлаютъ его неудобнымъ въ прокъ. Кромѣ сего они еще дѣлаютъ чрезъ то его отвратительнымъ, и внеряютъ такое отвращеніе, что всякой, хотя нѣсколько нѣжной человѣкъ, имѣетъ омерзѣніе ко всему тому, что идетъ съ мяснаго рынку. Въ самомъ дѣлѣ, кто захочетъ ѣсть мясо надутое и наполненное дыханіемъ человѣка омерзительнаго и неопрятнаго, а можетъ быть зараженнаго еще и какою нибудь опасною болѣзнію?

Мясники еще плутуютъ и тѣмъ, что задерживаютъ кровь въ упомянутомъ пустомъ *клѣтчатомъ сплетеніи* животныхъ; отъ чего мясо навзглядъ кажется жирнѣе и вмѣстѣ вѣсчае. Это плутовство пагубнѣе всего; мясо отъ того дѣлается нездоровымъ и совсѣмъ не годится въ прокъ. Мнѣ рѣдко случалось видѣть, чтобъ кровь упомянутымъ образомъ не задержана была въ мясныхъ рядахъ; и я увѣренъ, что сего никогда не случается съ убиваемыми на дому животными, изъ коихъ надлежащимъ образомъ выпускается кровь. Теляшина отъ задержанія въ ней крови скорѣе всего портится. Можетъ статься, что это происходитъ нѣсколько и отъ того, что продаваемые съ рынку телята привозятся изъ далека; сіи дальніе подвозы въ телѣгахъ умерщвляютъ ихъ нѣжное тѣло и причиняютъ разрывъ великаго множества *кровавыхъ сосудцовъ*.

Болѣзни, происходящія отъ безумрен-

Нѣтъ въ свѣтѣ народа, которой бы употреблялъ толь великое количество пищи *животной*, какъ Англичане. Вотъ сія-то есть причина того, что они чаще всего заражаются *цынгою* и многими послѣ-

(3) Для уразумѣнія здѣсь сочинителевыхъ словъ надобно знать, что въ Англіи вологонятели и проч. прогонщики скотины, также мясники и проч. имѣютъ обыкновеніе мучать и гонять ихъ скотину, даже по самымъ городамъ, когда она туда назначается. Сіи безумцы такъ чрезъ сіе растравляютъ и разгорячаютъ, что она отъ того приходитъ въ бѣшенство. Тогда эти животныя забѣгаютъ въ самыя даже лавки къ великому ущербу обывателей.

дующими за нею болѣзнями, какъ-то, невареніемъ пищи, *меланхолїею*, *ипохондрїею* и проч. Животныя безъ прекословія опредѣлены въ снѣдь человѣка; и ежели ихъ *мясо* смѣшано будетъ съ растѣніями, то они бываютъ здоровѣйшею пищею. Но кто по два или по три раза на день набиваетъ свой желудокъ говядиною, бараниною, свининою, рыбою, птицами и проч. тотъ самъ отъ себя вредитъ свое здравіе.

наго количества пищи животной.

Кто хочетъ его сохранить, тотъ долженъ покушать мяса только однажды въ сутки, и это мясо должно быть одинаковаго рода.

Мяса ѣсть надобно однажды на дни.

(Главнѣйшее дїэтетики правило, къ коему тѣмъ паче надобно быть привязану, чѣмъ у кого *желудокъ* не хорошъ, состоитъ: какъ говоритъ Г. Тиссотъ, въ томъ, чтобъ избѣгать смѣси различныхъ *яствъ* и позволять себѣ не болѣе двухъ, по крайней мѣрѣ трехъ блюдъ за каждымъ столомъ; а кто довольствуется однимъ только блюдомъ, тотъ еще лучше дѣлаетъ. Я знаю, присоединяетъ онъ, одного почтеннаго старика, которой, будучи на сороковомъ году довольно хилъ, самъ на себя возложилъ такой законъ, чтобъ ѣсть по одному только блюду. Онъ сдержалъ слово, и дожилъ до девяноста лѣтъ, наслаждаясь притомъ превосходнымъ здравіемъ, всею силою своего духа и всею живостію своихъ чувствъ.

Когда хорошенько разсмотримъ сію ужасную разность кушаньевъ, поставляемыхъ на нашихъ столахъ; сіе множество разныхъ вещей, нагружаемыхъ въ желудки въ короткое время, то трудно будетъ найти обыкновеніе смѣшнѣе и нелѣпѣе сего; и когда впикнемъ въ послѣдствія онаго, то не найдемъ другихъ столь же ужасныхъ (4).

Цынга (скорбутъ), даже самая сильная, можетъ быть вылечена *растительною дїэтою*. Часто одно только *молоко* болѣе производитъ въ сей болѣзни, нежели *лѣкарства*. Изъ сего видно, что ежели бы *растенія* и *молоко* чаще обращаемы были въ *пищеупотребленіе*, то бы *цынга* не столь была обыкновенна, да и меньше бы видно было

Выгоды отъ растительнаго пищеупотребленія.

---

(4) Горацій то же утверждаетъ. "Посмотри теперь, говоритъ онъ, какія „происходятъ выгоды отъ трезвости. Первое, отъ ней человѣкъ бы„ваетъ здоровъ; а чтобъ въ семъ увѣрился, то вспомни себѣ какую „нибудь изъ тѣхъ простыхъ вечерей, отъ коихъ ты находилъ себя въ „столь добромъ состояніи; но ежели за столомъ кушанье будетъ со„стоять изъ зброду, изъ рагу, жаркаго, дичины, рыбы, и проч. то „сладкія мяса превратятся въ *желчь*, и *вязкая* клейкость произведетъ „въ желудкѣ тысящу опустошеній."

Accipe nunc victus tenuis, quæ quantaque secum,
Afferat, et cet. *Hor. Sat. II. L. II.*

лихорадокъ гнилыхъ и воспалительныхъ. Мы съ удовольствіемъ признаемся, что употребленіе растеній становится день отъ дня чаще, и желательно, чтобъ обыкновеніе сіе сдѣлалось общимъ.

Яства не должны быть ни слишкомъ водянисты, ни слишкомъ жидки.

Яства не должны быть ни очень водянисты, ни очень сухи. *Яства* водянистыя разслабляютъ *твердыя* и разжижаютъ тѣло. Почему и видимъ мы, что женщины, много употребляющія *чаю* и всѣхъ другихъ жидкихъ *діэтъ*, обыкновенно бываютъ слабы и неспособны къ перевареніе *ястивъ* твердыхъ: отъ сего *истерики* или *матки* и другія ужасныя ея слѣдствія.

Невыгоды отъ очень сухихъ ястивъ.

Съ другой стороны слишкомъ сухія *яства* сообщаютъ нѣкоторымъ образомъ окрѣплость *твердымъ частямъ*, они портятъ жидкости и располагаютъ тѣло къ *воспалительнымъ лихорадкамъ* (горячкамъ), *цынгѣ* и другимъ болѣзнямъ сего рода.

О худыхъ дѣйствіяхъ *чая* весьма много писано. Конечно они весьма многочисленны; но они наче суть слѣдствіемъ непомѣрнаго количества въ пріемѣ его и времени, въ которое его принимаютъ, нежели худыхъ самаго его свойствъ. *Чай* нынѣ есть повсемѣстной завтракъ части свѣта, нами обитаемой; и утро вѣрно не приличнѣе всего къ приниманію его. Нѣжнѣйшіе люди, кои, сказать мимоходомъ, великіе пишухи *чаю*, поутру ничего не могутъ пить, кромѣ его. Ежели такіе люди, пробывъ десять или двенадцать часовъ, не вкушая ничего, выпьютъ пять или шесть чашекъ *чаю*, не прикушивая ни полунца хлѣба: то не минуютъ болѣзни. Доброй *чай*, выпитой въ умѣренномъ количествѣ, притомъ ни слишкомъ горячій, ни тогда, когда *желудокъ* пустъ, развѣ рѣдко можетъ обратиться во вредъ; но ежели онъ худъ (что не рѣдко случается), и пьется вмѣсто твердой пищи: то можетъ имѣть самыя худыя слѣдствія.

Опасности отъ чаю, пьемаго въ большемъ количествѣ, и вообще отъ всѣхъ напитковъ водянныхъ горячихъ.

Главнѣйшій вредъ, происходящій отъ великаго количества какого нибудь питья или всякой жидкости, состоитъ въ томъ, что оно, такъ сказать, потопляетъ *пищеварительные соки*, которые чрезъ то находятся совсѣмъ недѣйствительными; и какъ они суть существеннымъ орудіемъ *пищеваренія*, то не напрасно притупляются, тѣмъ наче, что нѣтъ никакого питья, никакой влажности, которая бы могла ихъ замѣнить, и что всѣ наиболѣе похваляемыя *желудкокрѣпительныя*, изъ коихъ большая часть почти всегда вредны, никогда не могутъ сравняться съ *слиною* и съ другими отдѣляющимися въ *желудкѣ* влажностями.

Для добраго здоровья надобно пить много. Не можно довольно пить воды, т. е. чѣмъ больше пьешь воды, тѣмъ лучше, говорятъ нѣ-

которые люди, и можетъ быть нѣкоторые Врачи; но говоритъ Г. Тиссотъ, это значитъ невѣденіе законовъ *жизненнаго устройства* и слѣдствій излишняго питья. Ослабленіе *желудка*, обезсиленіе *пищеварительныхъ соковъ*, уходъ въ *кишки яствъ*, прежде нежели сварены будутъ: вотъ тѣ точныя слѣдствія сего общаго злоупотребленія. Они болѣе или менѣе умножаются по мѣрѣ количества сихъ питій.

Питья, принимаемыя горячими или теплыми, влекутъ особенный за ними послѣдующій вредъ, а именно то, что они разрушаютъ, разводятъ, распускаютъ, сволакиваютъ ту тонкую клейкость, которая собою обмазываетъ внутренность *желудка*, *кишокъ*; кратко, всѣ пустоту имѣющія внутренности и которая предохраняетъ ихъ *нервы* или чувствительныя жилы отъ сильнаго напечатлѣнія *яствъ* или другихъ тѣлъ, сквозь нихъ проходящихъ. Когда сія клейкость хотъ однажды сволочена, оттянута, унесена будетъ съ своего мѣста безпрестаннымъ размываніемъ какого либо теплаго питья, наполненнаго обыкновенно началыми острыми, тѣмъ еще болѣе опасность умножающими: то *нервы* или чувствительныя жилы, оставшись голыми, т. е. неприкрытыми упомянутою клѣйкостію, испытываютъ острыя боли послѣ кушанья, наипаче же тогда, когда *яства* употреблены жесткія, колючія, острыя. *Кишки* и *желудокъ*, лишившись сей *клейкости* даютъ чувствовать жестокія колическія боли; и какъ зло распространится даже до внутреннихъ *оболочекъ* всѣхъ маленькихъ *сосудцовъ*, то *нервы*, будучи повсюду раздражаемы, получаютъ ту движимость, которая составляетъ нещастіе толикаго множества людей.

Примѣчаніе.

Я знаю поразительные примѣры слѣдствій водяныхъ питій, и наипаче *чаю*. Одинъ юный Лѣкарь, изъ числа моихъ друзей, по любви къ наукамъ предпріявшій путь въ Англію, упрошиваемъ былъ часто многими знакомцами въ Лондонѣ пить *чай* по Аглинской модѣ, т. е. чрезъ все утро и нѣкоторую часть послѣ полудня. Чрезъ нѣсколько времени примѣтилъ онъ, что аппетитъ у него мѣнѣе сталъ; что позывало его на зѣвоту, на вскруженія и проч. не смотря на то, продолжалъ онъ пить *чай*, и такъ къ нему привыкъ, что чрезъ годъ возвратившись въ Парижъ, не могъ пробыть безъ *чаю*. Но отъ того ли, что что здѣшній *чай* не столь хорошъ былъ, какъ Лондонской, или что было послѣдствіемъ пагубныхъ дѣйствій таковаго питья, или сіи причины совокупно подѣйствовали, тотчасъ почувствовалъ онъ обмороки, сопровождаемые жаромъ во *утробѣ*. Аппетитъ у него почти совсѣмъ бы пропалъ, ежели бы онъ не переставалъ употреблять *чай*. Признаюсь, что такія худыя слѣдствія не на всѣхъ такимъ же образомъ оказы-

ваются, Мы повседневно видимъ людей, которые обыкновенно пьютъ *чай*, и которые здоровы; но это можетъ быть по тому, что пьютъ умѣренно. Впрочемъ примѣры такихъ счастливцевъ, которые избѣгли опасности, никогда не доказываютъ, что будто опасности уже и нѣтъ.)

Опасности отъ рагу и отъ приправъ.

Наука повара дѣлаетъ нездоровыми многія *яства*, которыя сами по себѣ не были бы таковыми. Складывать въ одно мѣсто многія сложности для составленія пряного рагу (кушанья, возбуждающаго охоту къ ѣдѣ), или сочнаго супа, есть то же, что хотѣть составить настоящій *ядъ*. Острыя приправы и приготовленія съ *разсоломъ* и проч. только возбуждаютъ обжирство и никогда не опускаютъ вредить *желудку*. Для человѣческаго рода нарочитымъ благомъ было бы то, ежели бы повара и ихъ наука были уничтожены. Мясо, просто свареное или изжареное, есть все, чего требуетъ *желудокъ*; оно довольно и одно для здоровыхъ, такъ какъ нами показано во 2 замѣчаніи сей главы; а больные еще менѣе и того имѣютъ нужды въ поварахъ.

Кому онѣ приличны.

(Приправы не должно бы иначе почитать, какъ *лекарствами*; ихъ не должно бы давать, какъ развѣ людямъ, у коихъ *волоти желудка* слабы, и потому дѣйствіе оныхъ должно возбудиться движеніемъ. Сіи люди имѣютъ нужду въ какихъ нибудь *поострительныхъ*, которыя бы извлекли ихъ изъ нечувствительности, каковы суть *соль*, *перецъ* и *сахаръ*. *Сахаръ* есть превосходное произведеніе, повсюду природою разсѣваемое, и чрезъ *разрѣшеніе* частей обильно обрѣтаемое во всѣхъ *яствахъ*, а особливо *растительныхъ*. Одинъ мой сродникъ, долгое время жившій при нѣкоемъ великомъ Врачѣ, часто отъ онаго слышалъ, что *сахаръ* есть всеобщее лѣкарство стариковъ; почему сей Врачь, весьма обильно его употреблявшій, дожилъ до глубокой старости.)

Важность воды въ пищеупотребленіи.

Жидкая часть нашихъ *яствъ* равно заслуживаетъ наше вниманіе. *Вода* есть не токмо основаніе всѣхъ жидкостей или влажностей; но еще она составляетъ большую часть *яствъ* твердыхъ. И такъ хорошая *вода* весьма важна въ пищеупотребленіи. Лучшая *вода* есть та, которая есть чистѣйшая, и наименѣе смѣшанная съ *инородными* частицами.

Вода привлекаетъ въ себя нѣкоторую часть тѣлъ, къ оной прикосновенныхъ; и такъ можетъ она засорена быть веществами *минеральными* или *металлическими*, кои, кратко сказать, весьма вредны. Почему нѣкоторые жители гористыхъ земель подвержены особеннымъ болѣзнямъ, кои, вѣроятно, происходятъ отъ *воды*. Изъ числа сихъ можно почесть жителей Алпійскихъ и Пикдербійскихъ въ Англіи, у коихъ на

шеѣ находятся широкіе *желваки* или *зобы*. Сія болѣзнь обыкновенно приписывается снѣговой водѣ; но лучше вѣрить, что она должна своимъ началомъ горнымъ минамъ, сквозь которыя протекаютъ сіи *воды*.

Когда *вода* наполнена посторонними тѣлами, то сіе можно узнать изъ ея вѣсу, цвѣту, вкусу, запаху, степени теплоты и другихъ ощутительныхъ качествъ; но когда она идетъ на употребленіе, какъ *пища*, то должна быть легка, безъ особеннаго вкусу, безъ запаху.

(Надобно быть ей пріятной, свѣжей, ни приторной, ни горькой, мылкой при смѣшаніи ее съ *мыломъ*, хорошо варящей овощи и чисто отмывающей бѣлье. Одна тихо протекающая по песку *вода* имѣетъ сіи качества. Вотъ почему текущія съ горъ воды суть вообще чистѣйшія и произрачнѣйшія; послѣ сихъ ключевыя воды суть лучшія; третій степень можно дать рѣчнымъ *водамъ*. *Воды* колодезныя, болотныя, прудовыя, застоялыя, хранимыя въ водохранилищахъ, суть худшія. Чистыя *тепличныя воды*, каковы суть Пломбіерскія и Дакскія во Франціи, степенемъ чистоты подходятъ къ *дистиллированной*, то есть *перегнанной водѣ*. Качества, составляющія добрую воду.

Когда мы сравнимъ *воду*, взятую при берегахъ рѣкъ, въ мѣстахъ, гдѣ онѣ текутъ тихо, или также въ мѣстахъ, заспѣниваемыхъ пѣнью, съ почерпнутою на быстринѣ ихъ: то найдемъ между ими великое различіе. *Воды* малыхъ, даже великихъ рѣкъ имѣютъ обыкновенно какой-то приторной или солодковой вкусъ, сообщаемой имъ веществами *растительными* и *животными*, тутъ исплѣвающими. Сія невыгода паче и паче умножается во время лѣтнихъ жаровъ и засухъ, по мѣрѣ, какъ *воды* обмѣлѣваютъ. Почему остатокъ, получаемой чрезъ выпареніе ключевыхъ и взятыхъ на быстринѣ *водъ*, всегда бываетъ болѣе или менѣе бѣлъ; а напротивъ того остатокъ прибережныхъ рѣчныхъ водъ всегда имѣетъ цвѣтъ болѣе или менѣе темный, по причинѣ тутъ распустившейся матеріи *извлекаемой*, и при женіи составляющей нѣкоторой видъ угля. Качества рѣчныхъ водъ.

Воды неглубокихъ и вырытыхъ на новыхъ слояхъ колодезей представляютъ тѣ же явленія при *разрѣшеніи*. По причинѣ сей же матеріи *извлекаемой* и *гнилой воды* мѣстъ болотныхъ и топкихъ бываютъ толь вкусу непріятны и толь нездоровы. Колодезныя *воды*, кромѣ того, что жестки и сыры, причиняютъ иногда жестокія *колики желудка и черевъ*, что просто называютъ *рѣзомъ*. Примѣчено, что онѣ теряютъ сіе опасное свойство, когда выставлены будутъ въ широкогорлыхъ и чистыхъ глиняныхъ сосудахъ на свободной воздухъ и въ семъ состояніи продержаны чрезъ сутки, или чрезъ сутки Худыя качества колодезныхъ водъ. Способъ поправлять оныя для питья.

съ половиною: тогда въ нихъ только и все останется, что имѣютъ силу слегка слабительную, которая всегда находится въ сразмѣрности *соляныхъ* матерій, а наипаче *солей морскихъ* и *селитряныхъ расплывающихся*, въ оной содержащихся.

Качества долждевыхъ и снѣжныхъ водъ.

Дождевыя и снѣжныя *воды*, собранныя въ ту пору, когда нѣтъ погоды или бури, когда чрезъ нѣкоторое время уже шелъ дождь или снѣгъ, на вольномъ воздухѣ, въ отдаленности отъ жилищъ, въ сосуды глиняные, суть лучшія *воды*; потому что онѣ очистились посредствомъ нѣкотораго рода *дистиллаціи* или *перегонки* естественной; онѣ чисты, и имѣютъ всѣ выше приведенныя нами качества.

Свойства воды.

Ежели *вода* тщательно сохраняется чистою, и такимъ образомъ, какъ мы описали, т. е. не въ *металлѣ*, а особливо не въ *мѣди*, но въ глиняныхъ урнахъ или горшкахъ: то она сильно удобоспоспѣшествуетъ *пищеваренiямъ*, укрѣпляетъ, содержитъ въ порядкѣ всѣ *выпаралниванiя*, предупреждаетъ всѣ завалы, сонъ дѣлаетъ спокойнѣйшимъ, голову чистѣйшею и вселость постояннѣйшею.

Вода есть питье, данное природою всѣмъ народамъ, пріятное для всякаго, имѣющее силу распускать всякія ядства и почти всѣ тѣла. Греки и Римляне почитали ее *всеобщимъ лѣкарствомъ*. Въ самомъ дѣлѣ она есть великимъ *врачевствомъ* всякой разъ, когда только есть сухота, когда чувствуется безпокойство отъ *кислотъ*, и когда *желчь* получила слишкомъ великую *остроту*.

Польза отъ рюмки воды, выпитой по утру на пощакъ.

Выпивать каждое утро, вставъ съ постели, одну или двѣ рюмки холодной *воды*, въ какое бы то годовое время ни было, есть превосходное для здравія обыкновеніе. Сія *вода*, въ качествѣ сильнаго *распускательнаго*, довершаетъ разбиваніе остатковъ *летвъ*, кои въ ночное время *желудокъ* не доварилъ. Она ихъ уноситъ, очищаетъ *желудокъ* отъ всѣхъ его засореній или нечистотъ, и въ качествѣ *крѣпительнаго* утверждаетъ *волоти желудка*. Холодная *вода* въ разсужденіи *желудка* есть то же, что *холодная баня* или купанье въ холодной водѣ въ разсужденіи тѣла.

Почти всѣ Аглинскіе жители въ состояніи находятся выбирать себѣ хорошую *воду*, и ничто такъ не содѣйствуетъ къ сохраненію здравія, какъ строгое вниманіе при семъ выборѣ. Однако большая часть оныхъ употребляютъ ту только, которая имъ сподручнѣе, или скорѣе попадется, не разбирая ея качествъ.

Прежде нежели *вода* проведена будетъ въ какіе нибудь большіе города, Полиція строжайшимъ образомъ должна разобрать ея качества, поелику большая часть болѣзней причиняется, или тягчайшими

дѣлается отъ худыхъ *водъ:* но когда хорошая *вода* единожды доставлена будетъ въ оные, хотя и съ великими издержками, то простой народъ не приминетъ всегда пользоваться оною.

Всякъ знаетъ обыкновенной способъ дѣлать *воду свѣтлою,* процѣживая ее или пропуская сквозь пропускную хлопчатую бумагу, песокъ и проч. и услаждать ее, выставляя ее на солнце и воздухъ. Мы не станемъ болѣе симъ заниматься; мы только совѣтуемъ вообще избѣгать употребленія *водъ,* долгое время застоявшихся въ небольшихъ озерахъ, прудахъ и проч. потому что эти воды часто получаютъ *гнилость,* причиняемую истлѣваніемъ тамо находящихся веществъ *животныхъ* и *растительныхъ.* Самой *скотъ* бываетъ хворъ, когда пьетъ въ засухи *воду* изъ водохранилищъ или лужъ, кои не возобновились источниками или дождями. Колодцы должны быть чисты и имѣть свободное сообщеніе съ *воздухомъ.*

О квашеныхъ напиткахъ.

Что касается до *хмѣльныхъ напитковъ* или *ликеровъ,* то, хотя о пропивъ оныхъ и много писано, однако, какъ они остаются обыкновеннымъ питіемъ людей, могущихъ оныя снести, мы за лучшее почитаемъ объяснить касательно выбора оныхъ, нежели намѣреваться охуждать толь твердо укоренившееся обыкновеніе.

Для чего квашеные напитки вредны.

Хмѣльные напитки или *ликеры* вредны, когда употребляются они съ умѣренностію; а излишество, да еще худое пріуготовленіе и *поддѣлываніе* (5).

Болѣзни, причиняемыя поддѣланными винами.

(5) *Поддѣлываніе винъ* и прочихъ *ликеровъ* есть одна изъ числа обыкновеннѣйшихъ причинъ болѣзней *желудка* и другихъ *внутренностей пищеваренія,* а особливо разныхъ родовъ *коликъ,* и въ особенности свинечной, называющейся также *колякою живолисцовъ* или *Пиктонскою,* коимъ подвержены тѣ, кои пьютъ сіи напитки. Величайшую услугу тотъ бы оказалъ всему человѣчеству, кто бы нашелъ удобное и малостоющее средство узнавать эту фальшу или *поддѣлываніе,* въ сознавъ котораго болѣе всего входятъ *литаргирій* или *клетъ,* (въ москательныхъ рядахъ называется испорченно-литоргія) и другія свинечныя пріуготовленія. Славный Г. Гаубій, по повѣствованію Г. Дегаена (въ час. X глава 2. *Rationis medendi,* изд. 12. Т. V. стр. 303), нашелъ оное въ извѣстномъ у *физиковъ* и *Химиковъ* въ сознавъ подъ именемъ *симпатическихъ чернилъ:* этотъ сознавъ или жидкость у *Химиковъ* еще называется и *леченью мышьяка.* Онъ вотъ какъ составляется, по описанію Нейманна.

Жидкости, коими можно испытать, поддѣланы

Возьми *аримменту* 1 унцъ, *негашеной извести* 2 унца, истолки каждую изъ сихъ вещей порознь, смѣшай; положи смѣсь въ долготорлую бутыль или Химическую подставную скляницу, налей на смѣсь двенадцать унцовъ чистой дождевой *воды;* положи скляницу на *песочную баню,*

Опасности отъ квашеныхъ напитковъ слишкомъ крѣпкихъ.

Хмѣльные напитки, слишкомъ крѣпкіе, не токмо не помогаютъ, но и препятствуютъ *пищеваренію*; они обезсиливаютъ и разслабляютъ тѣло, а не укрѣпляютъ. Нѣкоторые воображаютъ, что занимающіеся трудными и тягостными работами не могутъ пробыть безъ *крѣпкихъ напитковъ*: это мнѣніе пустое.

ли вины свинцомъ.

умѣренно горячую; оставь ей бродить чрезъ сутки, стараяся взбалтывать бутыль чрезъ каждые два часа; вынь ее изъ *лесочной бани*. Когда на днѣ бутыли сберется или опустится составъ, то слей жидкость потихоньку, переливая ее въ другую бутыль, закупори плотнѣе и храни.

Ежели кому угодно, то можетъ вскипятить эти вещества въ толикомъ же количествѣ *воды* чрезъ полчаса, и получитъ тотъ же составъ.

Сей составъ или жидкость, ежели хорошо сдѣлана, бываетъ бѣла, весьма прозрачна, и крайне обонянію противна. Ежели кому не хочется самому потрудиться надъ составленіемъ, то надобно спросить ее у Аптекарей, подъ именемъ *печени мышьяка*, а по Латыни *hepar arsenici*, или дать имъ здѣсь нами списанной *рецептъ*, по которому они составятъ эту жидкость. Здѣсь приноминается, что надобно ее спрашивать подъ именемъ *печени мышьяка*, *hepar arsenici*; потому что ежели ее спросятъ подъ именемъ *симпатическихъ чернилъ*, то опасно, чтобъ вмѣсто тѣхъ, коихъ ты требуешь, не дали тебѣ другихъ; ибо есть много родовъ *чернилъ*, изъ коихъ къ настоящему дѣлу пригодны только одни, т. е. тѣ, кои приуготовляются описаннымъ нами образомъ.

Мы помѣщаемъ сіе примѣчаніе по тому, что многіе люди, желавшіе испытать *вины*, были обмануты въ своей надеждѣ: они просто спрашивали *симпатическихъ чернилъ*, то и дали имъ Геллотовыхъ, т. е. тѣхъ, кои на себя цвѣтъ принимаютъ отъ теплоты, и кои всѣмъ *физикамъ* извѣстны. Но когда кто имѣетъ тѣ *чернилы*, коихъ *рецептъ* нами написанъ, то они никогда не солгутъ; мы можемъ въ томъ увѣрить его, какъ знающіе то изъ опыта.

Средства испытывать, хорошъ ли винопытательной составъ.

Ежели выльешь нѣсколько капель сего состава на уксусъ ренской, въ которомъ распущено *свинцу* или *литаргирію*: то надобно этому *уксусу* тотчасъ почернѣть и возмутиться. Ежели винопытательной составъ производитъ это дѣйствіе, то онъ можетъ служить на испытаніе. Но бутылкѣ, въ которой содержится винопытательной составъ, надобно быть закинутой плотно наплотно; и когда кто хочетъ его употребить, то надобно столько отопкнуть, сколько потребно для выпущенія нѣсколькихъ капель, дабы эта жидкость своей силы не теряла. А лучше всего поступить такъ, что какъ скоро она въ большемъ количествѣ сдѣлана: то раздѣлить ее во многія маленькія скляночки, крѣпко накрѣпко закупоренныя.

Люди, никогда не пившіе *хмѣльныхъ напитковъ*, не токмо способны къ величайшимъ трудамъ, но еще и живутъ гораздо долѣе, нежели употребляющіе ихъ.

И безъ крѣпкихъ напитковъ можно быть сильному и плотному.

Однако предположивши, что сіи напитки способствуютъ къ содѣланію человѣка удобнѣйшимъ къ подъятію трудныхъ работъ: то за тѣмъ не менѣе истощеваютъ они жизненные его силы, и доводятъ до преждевременной старости; они держатъ тѣло въ безперемежающей-

Слѣдствія употребленія крѣпкихъ напитковъ.

Слособъ испытывать вины и другіе ликеры.

Возьми чистинькую рюмочку, наполни ее до половины *виномъ*, которое испытать хочешь; налей въ нее нѣсколько капель сихъ *симпатическихъ чернилъ*, дѣлаемыхъ, какъ выше упомянуто, изъ *аргимента* и *негашеной извести*. Ежели *вино*, на примѣръ, сдѣлается тотчасъ желтымъ, потомъ темнымъ, наконецъ почти совсѣмъ чернымъ, а тогда же станетъ мутиться и бродить: то стремительность сихъ дѣйствій дастъ знать о количествѣ *свинца*, съ коимъ оно поддѣлано; потому что то *вино*, въ которомъ нѣтъ ни *свинцу*, ни другихъ такихъ приуготовленій, отъ сей жидкости только что блѣднѣетъ.

Желательно бы было, чтобъ простой народъ, художники, мастеровые и безчисленное множество другихъ людей, наипаче въ большихъ городахъ, имѣли всегда при себѣ по скляночкѣ сей жидкости. Дешевизна на этотъ составъ, малое количество онаго при чиненіи опытовъ, удобность, съ каковою можно дѣлать испытаніе, дѣлаютъ сіе средствомъ весьма простымъ и полезнѣйшимъ.

Другая изъ сего имѣющая произойти выгода была бы та, что торгующіе *винами* купцы не стали бы поддѣлывать *вины*, по крайней мѣрѣ *свинцомъ*, которой есть смертельнѣйшій *ядъ*; и мы смѣемъ увѣрять, что сіи опыты надъ купцами болѣе подѣйствуютъ, нежели всѣ поиски строжайшей Полиціи.

Всѣ знаютъ, что можно еще употреблять *сѣрную печень* (*hepar sulphuris*) для извѣдыванія винъ; но этотъ Химической составъ имѣетъ такой противной запахъ, что почти не можно носить его съ собою. Впрочемъ вотъ способъ употреблять его, кто не возгнушается его запаха. Влей немного жидкой *сѣрной печени* на рюмку *вина*; тотчасъ сдѣлается *преципитатъ* (*осадка*) на днѣ рюмки. Ежели этотъ *преципитатъ* или *осадка* будетъ бѣла, или цвѣтъ будетъ имѣть только винной: то *вино не поддѣлано свинцомъ*; а ежели напротивъ сія *осадка* смура, черноватая: то это служитъ доказательствомъ, что въ *винѣ* есть *свинецъ*, и тѣмъ его тупъ болѣе, чѣмъ *осадка* чернѣе.

Г. Гаубій простеръ таковые же опыты даже и на *коровье масло*, во время недостатка сей провизіи. *Масло*, говоритъ онъ, смѣшанное съ сею жидкостію, желтѣетъ, чернѣетъ, и цвѣтъ на себя принимаетъ грязи; напротивъ того *не поддѣланное масло* никогда цвѣта не перемѣняетъ отъ примѣси сей жидкости.

съ *лихорадкѣ*, исчерпающей духи, разгорячающей, воспаляющей *кровь* и располагающей къ безчисленнымъ болѣзнямъ.

Что должно думать о винѣ, піемомъ по привычкѣ и излишно.

(*Вино*, такъ говоритъ знаменитый сочинитель *Химическаго Словаря*, употребляемое по привычкѣ въ великомъ количествѣ и излишно, есть настоящій тихій или медленный *ядъ*, тѣмъ паче опасный, что почти и примѣра не бывало, чтобъ любитель *вина* или пьяница, уже къ пьянству привыкшій, могъ когда либо исправиться. Но ежели мы разсмотримъ съ большею подробностію на производимыя *виномъ* слѣдствія надъ людьми вообще, то увидимъ, что въ семъ дѣлѣ находятся величайшія разности, кои зависятъ отъ ихъ *тѣлосложенія* и ихъ *темпераментовъ*. На мѣсто одного человѣка, которой пьетъ по привычкѣ голое *вино* въ великомъ количествѣ, и отъ того не чувствуетъ чувствительныхъ безпокойствъ, да и послѣ не имѣетъ какой нибудь болѣзни, или кажется не сократившимъ своихъ дней, безчисленное множество другихъ разрушаютъ совсѣмъ свое здравіе и сокращаютъ свою жизнь отъ обычайнаго употребленія меньшаго количества *вина* и притомъ смѣшеннаго съ *водою*. Ежели благоразумно и гораздо безопаснѣе каждому употреблять его весьма въ маломъ количествѣ по своему обыкновенію: то уже сіе необходимо нужно для тѣхъ, коихъ *темпераментъ* не естественно уступаетъ сему питью.

Какъ худыя дѣйствія и болѣзни, причиняемыя непомѣрнымъ употребленіемъ *вина*, нечувствительнымъ образомъ и постепенно идутъ, иногда даже чрезъ многіе годы: то большая часть людей, наипаче же довольно трезвыхъ и рачительныхъ о своемъ здоровьѣ, повседневно обманываяся въ семъ пунктѣ, обыкновенно больше пьютъ *вина*, нежели сколько бы имъ надлежало, относительно къ ихъ *темпераменту*, и мало по малу подрываютъ свое здоровье, сами того не примѣчая. И такъ надобно показать имъ знаки, по коимъ можно узнать, что *вино* противно, или противнымъ ставится для употребляющихъ оное, дабы они могли въ случаѣ поосторечься.

Знаки, по коимъ узнается, что вино можетъ вредить.

Можно точно положить, что *вино* можетъ вредить, когда по пріятіи его въ умѣренномъ количествѣ дыханіе изо рта становится виннымъ; когда отъ него бываютъ отрыжки *кислые* и легкія боли головы; когда по выпитіи его вдвое или больше противъ обыкновеннаго послѣдуютъ одуренія, *позывы на рвоту*, туманность и опьянелость; наконецъ когда сія опьянелость бываетъ часмурна, томна, бранчива и устремляющаяся къ гнѣву и неистовству. Горе тому, въ комъ *вино* производитъ сіи дѣйствія, кто притомъ привыкаетъ пить его извѣстное количество, и на томъ стоитъ, какъ-то весьма часто

случается; ибо эта привычка весьма сильна. Сіи неразумные и несчастные люди всегда погибаютъ бѣдственнымъ образомъ отъ истощанія и преждевременной смерти, т. е. около пятидесятаго года. Обыкновеннѣйшія у нихъ болѣзни суть *завалы* въ *печени*, въ *желѣзахъ брыжейника*, въ другихъ *черевахъ подбрюжія*. *Завалы* почти всегда причиняютъ неизлѣчимую *водяную болѣзнь*.

Болѣзни, виномъ причиняемыя

Тѣ у коихъ *вино* хорошо варится, не испытываютъ, или испытываютъ, да только не столь ощутительнымъ образомъ, упомянутые нами *припадки*; они въ хмѣлю бываютъ замысловаты, остры, шутливы, веселы; имъ рѣдко случается пропадать отъ *заваловъ* и *водяной болѣзни*, о коихъ мы упомянули. При всемъ томъ *вино* для нихъ тѣмъ опаснѣе, что, они, испытывая на себѣ только добрыя и пріятныя отъ него дѣйствія, болѣе другихъ оному предаются, или могутъ предаться и ввыкнуть въ оное. Питухи сего втораго рода обыкновенно долѣе живутъ, нежели питухи перваго; но развѣ весьма рѣдко случится можетъ, чтобъ ихъ *темпераментъ* не началъ измѣнятся передъ шестидесятомъ годомъ; и удѣломъ ихъ старости, когда до оной доживутъ, есть жестокая *подагра*, или *пораличь*, *одурѣлость*, слабоуміе, и часто всѣ сіи болѣзни вмѣстѣ.

Дѣйствія производимыя виномъ въ тѣхъ, у коихъ оно хорошо варится.

Не нужно, какъ я думаю, здѣсь давать знать, что употребленіе *водки*, *ратафій* и другихъ столовыхъ напитковъ несравненно пагубнѣе и смертоноснѣе вина.)

Но *квашеные напитки* могутъ быть слишкомъ слабы, такъ какъ слишкомъ крѣпки. Когда они слабы, то должно ихъ пить свѣжіе, т. е. нововыдѣланные, а иначе они *закиснутъ* и выдохнутся. Чтожъ касается до слишкомъ крѣпкихъ напитковъ, ежели кто станетъ пить ихъ нововыдѣланные: то, поелику *закисаніе* еще не совсѣмъ совершилось, они избывая изъ себя *воздухъ*, въ *кишкахъ* причиняютъ *вѣтры*. Ежели кто станетъ пить оные слишкомъ старые или застоялые, то *киснутъ* они въ *желудкѣ* и вредятъ *пищеваренію*. Почему *пиво*, *сидръ* (яблоновка) и проч. должны имѣть такой степень силы, чтобъ они могли не испортившись пролежать, пока довольно выдѣлаются: тогда можно ихъ употреблять. Когда *квашеные напитки* лежали слишкомъ долгое время, то хотя бы они и неокисли; однако получаютъ какую-то окрѣплость или жесткость, которая дѣлаетъ ихъ нездоровыми.

Каждое семейство долженствовало бы готовить *квашеные напитки* само, когда оно имѣетъ на то достатокъ. Съ тѣхъ поръ, какъ приготовленіе и продажа сихъ ликеровъ сдѣлалась главною отраслью тор-

Каждое семейство долженствовало

бы само пріуготовлять квашеные напитки.

говли, то неосталось ни одного способа, которымъ бы не покушались ихъ поддѣлать.

Главнѣйшимъ предмѣтомъ и тѣхъ, кои ихъ дѣлаютъ, и тѣхъ кои продаютъ, есть то, чтобъ сдѣлать ихъ пьяными; а всякой знаетъ, что сего качества дать имъ иначе не можно, какъ развѣ употребляя такія ингредіэнціи, которыя бы купно сдѣлали ихъ и крѣпкими. Не разумно бы было, ежели бы я упомянулъ тѣ вещества, кои повседневно употребляютъ для сдѣланія напитковъ пѣнящимися. Довольно сказать, что этотъ способъ весьма общій, и что всѣ на сей конецъ употребляемыя ингредіэнціи суть свойства *снотворнаго*, но всѣ *снотворныя* суть нѣкоего рода ядъ. Изъ сего видно, что должно послѣдовать изъ сего всеобщаго обыкновенія. Хотя такія *напитки* не убиваютъ внезапно, однако они поражаютъ *нервы*, обезсиливаютъ и ослабляютъ *желудокъ*, повреждаютъ *пищеваренія* и проч. (6).

---

(6) *Свинецъ* и изъ онаго выдѣлки чаще всего на это употребляются, наипаче въ тѣхъ земляхъ, въ коихъ *вины* удобно закисаютъ; потому что этотъ *металлъ*, превращенной въ *известь*, имѣетъ свойство при помощи *уксусной кислоты* соснавлять *соль* вкуса сахарнаго довольно пріятнаго, и которая ничѣмъ не перемѣняетъ цвѣта *вина* и которая останавливаетъ *броженіе* и *гніеніе винъ*. Есть еще множество другихъ болѣе или менѣе пагубныхъ веществъ, употребляемыхъ при *поддѣлываніи винъ*, но упоминать объ оныхъ по той же осторожности, которою руководимъ былъ и сочинитель, не разсуждаемъ за благо; да и вышеописанная нами жидкость не имѣетъ силы открывать оныя.

И такъ и присемъ важномъ открытіи опасность все еще остается. По сей-то причинѣ Г. Буханъ совѣтуетъ дѣлать *хмѣльные напитки* на дому у себя, какъ средство необманчивое, испытанное и безопасное. Одобряя его виды, мы и сами вступимъ здѣсь въ нѣкоторыя подробности, относящіяся къ дѣланію *вина, яблоновки и пива*. Сіе описаніе можетъ быть полезнымъ для тѣхъ, кои захотятъ и возмогутъ послѣдовать сему спасительному совѣту.

Вино, яблоновка, пиво суть слѣдствія дѣйствія Природы, называемаго *броженіемъ* или *кисненіемъ*, коего ходъ и дѣйствія одинаковы бываютъ во всѣхъ этихъ напиткахъ. Они различествуютъ между собою только веществами, дающими *соки;* но они не одинакого требуютъ пріему или обхожденія съ оными. Виноградъ, яблоки, груши для того, чтобъ *заквасились*, должны быть раздавлены; но зерны кои употребляются на *пиво*, должны пройти предварительное приуготовленіе.

Мы теперь начинаемъ съ *вина*; и что сказано будетъ о немъ, то должно также разумѣемо быть о *яблоновкѣ, грушовкѣ;* послѣ сего приступимъ къ *пиву*.

Ежели бы *хмѣльные напитки* были дѣлаемы безъ фальши, и хранились столько времени, сколько каждой изъ нихъ требуетъ, ежели бы липы были умѣренно: то бы доставляли существенныя

Способъ, какъ дѣлать вино.

Способъ, какъ дѣлать вино.

Нововыжатой *сокъ* изъ винограда называется *мустомъ:* простой народъ называетъ его *сладкимъ виномъ.* Онъ мутенъ, весьма сладокъ, очень слабителенъ и причиняетъ *поносъ* и проч. *Мустъ,* поставленной въ пригодномъ сосудѣ на мѣстѣ тепломъ, на пр. отъ 10 до 12 градусовъ, послѣ болѣе или менѣе времени, по свойству сей жидкости и теплотѣ того мѣста начинаетъ мутишься и разрѣшаться, такъ, что ежели то судно до верху налито, то онъ выбиваетъ и выливается чрезъ края. Между его частьми происходитъ иногда внутренное движеніе, за которымъ слѣдуетъ вскорѣ и небольшой шумъ или перебираніе; а потомъ явное кипѣніе, что просто называется перебоемъ или броженіемъ. На верхъ будутъ выходить пузырики, изъ которыхъ тогда же вырывается будетъ меѳитической паръ, столь тонкой и столь пагубной, что можетъ въ минуту умертвить всѣхъ людей и всѣхъ животныхъ, тутъ случившихся и подверженныхъ его дѣйствію, ежели тотъ *воздухъ,* въ которомъ бываетъ сіе дѣлопроизводство, не будетъ довольно почоваляемъ, какъ-то мы о семъ упомянемъ въ IV Томѣ, Главѣ 55, § 3. Тогда же можно видѣть, что грубѣйшія его частицы, какъ-то зернышки, кожуринки и проч. будучи погоняемы движеніемъ *кисѣнія,* движутся въ различномъ смыслѣ и приподнимаются на верхъ, гдѣ онѣ составляютъ пластину мягкую и ноздреватую, исправно покрывающую ту влажность. Сія пластина время отъ времени приподнимается и разсѣдается для пропущенія выходящаго изъ *соку воздуха* и паровъ; а послѣ того опять смыкается, какъ прежде.

Всѣ сіи дѣйствія продолжаются дотолѣ, доколѣ *кисѣніе* мало помалу перестанетъ: тогда упомянутая пластина, не будучи болѣе поддерживаема, раздѣляется на многіе куски, которые одинъ послѣ другаго упадаютъ на дно жидкости. Но для полученія *вина* во всей его силѣ, не надобно ждать сего состоянія пластины; а напротивъ нужно уловлять ту минуту, въ которую *квасящаяся* груда отъ брожемія перестала, а верхняя пластина начинаетъ падать, какъ то доказалъ Г. Бертолонъ въ одной запискѣ, за которую онъ получилъ награжденіе отъ Королевскаго Общества Наукъ въ Монпелье, въ 1780 году. Вотъ то время, котораго не должно упускать, когда желательно имѣть вино отборное и богатое спиртами. Для удобнѣйшаго же прекращенія или остановленія видимаго *броженія, вино* выливается въ сосуды, которые закупориваются и относятся въ погребъ, или другое какое нибудь мѣсто, свѣжѣйшее и прохладнѣйшее предъ тѣмъ, въ которомъ *квашеніе* происходило.

выгоды; но ежели они худо выдѣланы, ежели еще и *поддѣланы*, или выпиваются излишно, то должны произвести самыя пагубныя слѣдствія.

Сія влажность бываетъ тогда весьма различна отъ *муста*. Она не имѣетъ того же вкуса пріятнаго и сахарнаго; а напротивъ того имѣетъ она, подлинно хотя еще очень пріятной, однако же не мало острой и даже колючій вкусъ. Она не бываетъ *слабительнымъ*, такъ какъ *мустъ*; а производитъ въ головѣ одурь, и выпитая въ немаломъ количествѣ даже и опьянѣлость. Сіе первое дѣйствіе Природы называется *спиртнымъ видимымъ кисѣніемъ*; но чтобъ *вино* получило свое совершенство, то надобно ему пройти второе дѣйствіе, которое есть продолженіе перваго, и называется *кисѣніемъ невидимымъ*.

И такъ вино, вынутое изъ чану и поставленное въ закупоренныхъ бочкахъ въ погребъ, или другое какое нибудь прохладное мѣсто, стоитъ тогда спокойно. Посторонніе частицы, висѣвшія во влажности и ее мутившія, отдѣляясь тогда, составляютъ осадку, называемую *дрождями*; отъ чего вино становится свѣтлымъ. Но оно не можетъ получить сей *прозрачность*, ежели не выдержитъ нѣкотораго непримѣтнаго движенія, отдѣляющаго посторонніе частицы, уцѣлѣвшія отъ перваго *кисѣнія*. Другое происходящее явленіе и доказывающее непримѣтное *кисѣніе*, есть то, что *вино* становится тогда спиритуознѣе; что отъ него отдѣляется нѣкоторая матерія *соленая, кислая*, земляная, называющаяся *тартаромъ* или *винным камнемъ*, и пристающая къ бокамъ сосуда, въ которомъ содержится *вино*. Поелику вкусъ *виннаго камня* есть остръ и очень непріятенъ, то изъ сего видно, что *вино*, посредствомъ *непримѣтнаго кисѣнія* получившее спиритуозность и очистившееся отъ большей части своего *тартара*, должно быть несравненно лучшимъ и пріятнѣйшимъ; и по сей то причинѣ приписывается превосходство всѣми старому *вину* предъ молодымъ.

Для чего старое вино предпочитается молодому.

Таково есть дѣйствіе природы въ составленіи *вина*. Мы видимъ, что мы развѣ малое только участіе имѣть въ ономъ можемъ, и что наше стараніе ограничивается минутою, въ которую должно вынимать *вино* изъ чана и закупоривать его въ бочки. Но это стараніе весьма важно: отъ онаго-то зависитъ совершенство *вина*; потому что ежели та пора, которую мы назначили, опущена будетъ, то или *кисѣніе* несовершенно доведено будетъ, или болѣе будетъ, нежели сколько надобно.

Ежели *кисѣніе* не имѣло времени пройти совершенно свой первой періодъ, то въ *винѣ* останется болѣе или менѣе великое количество матерій, которыя еще не выдержали *кисѣнія*. Сіи части, продолжая и послѣ киснуть въ бутылкахъ, бочкахъ и проч. произведутъ тѣмъ ощутительнѣйшія явленія, чѣмъ ранѣе *кисѣніе* прекращено было. Отъ того-то всегда случается, что такія вины бродятъ, шумятъ въ

Мы совѣтуемъ каждому семейству самому у себя готовить не только *квашеные напитки*, но еще и *хлѣбъ*. *Хлѣбъ* есть для жизни столь важной предмѣтъ, что не можно довольно имѣть присмотра

своихъ сосудахъ, и разбиваютъ большую часть оныхъ по той причинѣ, что великое количество *воздуха* усиливается во время *кисѣнія* вырваться вонъ изъ сосудцовъ.

Что дѣлаетъ вино пѣнистымъ, и надобно ли это уважать.

Примѣръ такихъ дѣйствій можно видѣть въ *винахъ*, называемыхъ *пенистыми*, какъ-то въ *винахъ Шампанскихъ* и другихъ такого же роду. Всѣ дѣло состоитъ только въ томъ, что останавливаютъ и даже нарочно прекращаютъ примѣтное *кисѣніе* сихъ *винъ* для доставленія онымъ такого качества, отъ котораго они пѣнятся. Всякъ знаетъ, что сіи *вины* съ трескомъ выбиваютъ пробки изъ своихъ бутылокъ, что они шумятъ, что превращаются въ пѣну, когда налиты будутъ въ рюмки, и наконецъ, что они на вкусъ несравненно острѣе и колючѣе, нежели *вины непѣнистыя*. Сіи качества по нѣкоторымъ видамъ не худы; но только они служатъ къ удовлетворенію вкуса и прихоти нѣкоторыхъ людей, и не должны употребляемы быть по обыкновенію.

Качество, долженствующее быть въ обыкновенно употребляемомъ винѣ.

Вино столовое и обыкновенно употребляемое должно сперва выдержать совершенное *примѣтное кисѣніе*, дабы продолженіе сего *кисѣнія*, производящееся со временемъ въ закупоренныхъ бочкахъ, было непримѣтно, или по крайней мѣрѣ очень мало ощутительно.

Вино, не выдержавшее сперва пристойнаго *кисѣнія*, производитъ упомянутые нами случаи: а то *вино*, кого первое *кисѣніе* доведено до излишества, т. е. слишкомъ переквасилось, еще досаднѣйшія производитъ слѣдствія; ибо всякая *квасящаяся* влажность находится по своему свойству въ *квасительномъ* движеніи или броженіи, болѣе или менѣе сильномъ, по обстоятельствамъ, но безпрерывно продолжающемся съ первой минуты *спиртнаго кисѣнія*, даже до совершеннаго *сгніенія*. Изъ сего слѣдуетъ, что какъ скоро *спиртное кисѣніе* кончится, а иногда и прежде, то *вино* начинаетъ выдерживать *кисѣніе кислое*.

Сіе послѣднее *кисѣніе*, когда *вино* находится въ плотнозакупоренныхъ бочкахъ, на мѣстѣ довольно холодномъ, бываетъ весьма медленно и непримѣтно, но продолжается безпрерывно; и мало помалу распространяется и усиливается, такъ что послѣ нѣсколькаго времени *вино* не лучшимъ становится, а наконецъ подкисаетъ; и сему невзгодію пособить не льзя, потому что кисѣніе все будетъ продолжаться, а не уменьшаться. Въ семъ случаѣ одно только остается средство, а именно, сдѣлать изъ него *ренской уксусъ*. Такъ поступаютъ всѣ честные погребщики и торгующіе *виномъ*; но сколь много такихъ? Большая часть кладутъ составы на составы; и какъ не находятъ столь пригодныхъ къ своему намѣренію, сколько *свинцовая известь*: то безъ зазрѣнія совѣсти мѣшаютъ этотъ *ядъ*, которой не минуетъ причинять

для полученія его чистаго и здороваго: На сей конецъ надобно употреблять только хорошія, вычищенныя пристойнымъ образомъ, и ничѣмъ вреднымъ для здоровья неиспорченныя зерны. Однако мы прину-

---

ужаснѣйшія *колики*, и даже самую смерть употребляющимъ такое *поддѣланное* вино внутренно.

Ежели кто увидитъ *вины* свои подкисающими, и не хочетъ изъ оныхъ сдѣлать *уксусу*: то одними только веществами, которыя онъ тогда могъ бы употребить, но которыя не всегда удаются, были бы *сахаръ*, *медъ* и другія сладкія *питательныя* вещи; и когда они удадутся, то это по тому, что вино весьма мало подкисло. Я знаю одного человѣка, который, имѣя у себя количество *вина*, начинавшаго только *подкисать*, его сдѣлалъ для питья годнымъ, влившъ въ ну бочку пудъ десять фунтовъ недавно выжатаго *соку* изъ зрѣлаго винограда, съ наблюденіемъ другихъ предосторожностей.

Способъ поправлять зелень винограда.

Г. Маккеръ читалъ въ публичномъ собраніи Академіи Наукъ, Апрѣля 1778 года, записку о средствахъ поправлять незрѣлость винограда въ тѣ годы, въ кои онъ онѣ непогоды не поспѣваетъ. Сіи средства, столь же простыя, сколь и разумныя, а притомъ утвержденныя опытомъ, состоятъ въ томъ, чтобъ въ чанъ съ *мустомъ* всыпать количество *сахара* или *кассонада*, сразмѣрное съ зеленью *муста*, которая зелень попрепятствуетъ *кисѣнію*.

Способъ, какъ дѣлать ренской уксусъ.

Способъ дѣлать уксусъ.

Способъ превращать прокислое *вино* и вообще дѣлать *уксусъ* состоитъ въ томъ, чтобъ поставить это *вино* съ его *дрождями* и его *тартаромъ* въ довольно тепломъ мѣстѣ, на примѣръ коего бы теплота была отъ 18 до 20 градусовъ; потому что это *кисѣніе* требуетъ болѣе теплоты, нежели *спиртное*. Оно также бываетъ шумливѣе, и само производитъ болѣе теплоты: для сей-то причины никогда не надобно наполнивать тѣ судна до верху, въ коихъ производится сіе *кисѣніе*.

Боергавъ описываетъ способъ въ своихъ *началахъ Химіи*, коего сокращеніе слѣдующее: должно поставить два чана или двѣ кадки вертикально одну на днѣ другой, и вверху открытыя. На футъ повыше дна сихъ кадокъ дѣлается родъ кружка или перегородки, на которой кладется слой вѣшней зеленаго винограда, а на оной виноградныя выжимки даже до верху кадки. Въ сихъ двухъ кадкахъ разливается *вино*, приготовленное вышепоказаннымъ образомъ, такъ чтобы одна кадка до верху была наполнена, а другая до половины. Около втораго или третьяго дня начинаетъ *кисѣніе* въ кадкѣ, до половины наполненной; оно въ семъ состояніи продолжается чрезъ сутки, послѣ чего сія кадка наполняется изъ полной кадки; и это переливаніе продолжается чрезъ каждые сутки, пока совершится *кисѣніе*; что узнается изъ того, когда перестаетъ движеніе или броженіе до половины налитой кадки.

ждены признаться, что торгующіе симъ продуктомъ не всегда такъ поступаютъ; они болѣе о томъ стараются, чтобъ показать его на видъ, нежели о томъ, чтобъ онъ не вредилъ здравію.

Кисѣніе уксуса, производимое симъ образомъ, продолжается во Франціи чрезъ пятнадцать дней въ лѣтнее время; но когда жары бываютъ сильные, на примѣръ до 25 градусовъ и далѣе, то перемѣны или переливанія дѣлаются тогда чрезъ двенадцать часовъ; и тогда всѣ дѣло не долѣе продолжится осьми или десяти дней.

Уксусъ не изъ одного токмо *вина* дѣлается, но еще изъ *яблоновки, пива* и проч.

Способъ, какъ дѣлать пиво.

Способъ дѣлать пиво.

Пиво есть, говоря собственно, *вино* изъ зеренъ; оно есть влажность *спиртная*, которую можно дѣлать изъ всѣхъ мучныхъ зеренъ, но для которой обыкновенно предпочитается ячмень. Ежели бы только взята была ячменная мука, распущена была въ водѣ, оставлена ей самой на градусъ теплоты, способной для *спиртнаго кисѣнія*: то бы это *кисѣніе* происходило тихо, медленно и несовершенно; потому что мука имѣетъ свойство воду дѣлать *клейкою* и вязкою до такого степени, которой сопротивляется до нѣкотораго извѣстнаго пункта движеніямъ *кисѣнія*. И такъ найдено средство помогать сей невыгодѣ моченіемъ зеренъ въ холодной водѣ, чтобъ они наполнились и раздулись до нѣкотораго степени; послѣ чего кладутся они въ кучу въ пристойной теплотѣ, дабы пустили *ростъ*. Какъ скоро покажется *ростъ*, то останавливается сіе растеніе; а для сего слегка подсушиваются зерны пропущеніемъ оныхъ по наклоненному какому нибудь жолобу, разгоряченному до извѣстнаго степени.

Сіе растеніе и легкое подсушиваніе весьма много перемѣняютъ свойство *клейкой* матеріи *квасящейся* зеренъ. Растеніе нарочито уменьшаетъ и нѣкоторымъ образомъ совсѣмъ разрушаетъ *вязкость клея*; и это тогда бываетъ, когда оно не доведено до излишества, но и ничего не отнято изъ расположенія зеренъ къ *кисѣнію*. Напротивъ оно ихъ перемѣняетъ въ нѣкоторой *сокъ* нѣсколько сладкой, такъ какъ можно сіе испытать разжевываніемъ тѣхъ зеренъ, кои пустили *ростокъ*. Легкое подсушеніе способствуетъ съ своей стороны къ утонченію *клейкой квасящейся* матеріи зеренъ.

Что такое солодъ.

Когда зерны получили сіи приготовленія, то они измолотыя, но смѣшеніи ихъ съ водою, могутъ много напоить воду своимъ веществомъ, не дѣлая ее клеемъ, и не сообщая ей *вязкости*. Сіи такимъ образомъ выдѣланныя зерны называются *солодомъ*. И такъ этотъ *солодъ* растирается, и вынимается изъ онаго все растускаемое вещество въ водѣ, и *заквашивающееся* при помощи теплой воды. Сія вытяжка выпаривается кипѣніемъ въ котлахъ до надлежащаго степени, и въ котлы кладется какое нибудь растеніе, имѣющее пріятную горь-

Качества, составляющія лучшій хлѣбъ.

Лучшій *хлѣбъ* есть тотъ, которой ни слишкомъ тяжелъ или вѣсокъ, ни слишкомъ легокъ, которой хорошо *выквашенъ*, которой испеченъ изъ хорошей муки пшеничной, или пшеничной и ржаной, смѣшанной вмѣстѣ. (7)

кость, какъ-то *хмѣль*, для возвышенія пивнаго вкуса и для долговременнѣйшаго прока. Наконецъ эта жидкость вливается въ судна, чтобъ она сама собою *кисла* и бродила. Прочую работу производитъ сама природа; ей надобно тогда только помогать пристойными средствами *для спиртнаго кисѣнія*, предложенными выше сего.

При первомъ изданіи сего сочиненія на Французскомъ языкѣ вышелъ трактатъ о способѣ совершенствовать *умозрѣніе* и практику пивоварной науки. Сочинитель онаго, Г. Іогнъ Ричардсонъ, упомянувши, что Парижскіе и Фландрскіе пивовары не знаютъ сей науки, и что Французское *хорошее Мартовское пиво* есть плохой напитокъ, утверждаетъ, что можно Французамъ пить столь же превосходной *портеръ* и столь же пріятное *пиво*, какими пьютъ Англичане, ежели будемъ страшельны въ выборѣ воды и *хмѣлю*, и узнаемъ уловлять ту минуту, въ которую надобно остановить растеніе *солода* и *кисѣніе* раствора.

Но какъ Г. Ричардсонъ не разсудилъ объявить всѣ свои секреты (потому что для него это слѣлать было и не прибыльно, а онъ поставилъ цѣну за полученіе его свѣденій): то его наставленія почти такія же, какія наши; развѣ та у него находится особенность, что онъ предписываетъ употреблять воду пріятнѣйшую и легчайшую, и поправлять ту, которая сихъ качествъ не имѣетъ, выставливаніемъ на солнце и умѣреніемъ дѣйствія огня, долженствующаго дѣлать извлеченіе; останавливать растеніе, когда *ростъ* вскорѣ долженъ выбиться (потому что доколѣ зерны до сего не дойдутъ, то сладкое вещество въ оныхъ еще не бываетъ; и ежели *ростокъ* вышелъ уже изъ половинокъ, то это сладкое вещество пропадаетъ по мѣрѣ величины *ростка*; употреблять *хмѣль* только зрѣлой, дабы онъ имѣлъ то *существенное масло*, въ коемъ находятся его свойства; и когда онъ употребляется сухой, то на сіе избирать тотъ только, которой высушенъ наскоро и порядочно измятъ въ мѣшкахъ, дабы онъ былъ въ прикрытіи отъ всякаго дѣйствія внѣшняго *воздуха;* дополнять недѣйствительность *кисѣнія* посредствомъ *дрожжей;* наконецъ вынимать сію жидкость изъ судна, въ которое оно поставлено для броженія, въ ту минуту, какъ это судно покроется пѣною; потому что тогда *винное кисѣніе* бываетъ полное.

Онъ замѣчаетъ далѣе, что цвѣтъ болѣе или менѣе темной *пива* происходитъ отъ способа, по которому высушивается *ячмень;* что ежели бы на то употреблялась солнечная только теплота, то бы всегда *пиво* было бѣлое или почти безъ цвѣту; но какъ обыкновенно сушатъ его въ печахъ, или, какъ то водится во Франціи, въ нагрѣтыхъ жолубахъ, то отъ разныхъ степеней теплоты происходятъ разные цвѣты *пива*.

Впрочемъ Г. Ричардсонъ давалъ тогда знать, что онъ намѣревается прибыть въ Францію для распространенія въ ней своихъ свѣденій.

(7) При дѣланіи *хлѣба* надобно вопервыхъ выбирать хорошія *зерны*. Ибо

Мы бы выступили изъ назначенныхъ намъ границъ, ежели бы стали порознь разбирать каждой родъ *яствъ*, испытывать ихъ свойства, качества и заключать о ихъ дѣйствіяхъ на каждое *тѣлосложеніе*. И такъ

какъ говоритъ основательно Г. Парманпье, кто предпочитаетъ *зерны* средней доброты *зернамъ* лучшимъ, тотъ всегда худо разумѣетъ экономію. Спорынья въ мукѣ и припека въ хлѣбѣ нѣкоторымъ образомъ наверстываютъ ту дороговизну, по какой лучшія *зерны* покупаются.

Знаки хорошей пшеницы и хорошей ржи.

И такъ надобно доставать себѣ только хорошую *пшеницу*, а знаки хорошей *пшеницы* суть сіи: ежели она суха, плотна или тверда, вѣска, неразбухла, полна или тѣльна, болѣе кругла, нежели продолговата; ежели разрѣзъ имѣетъ не очень глубокой; ежели она гладка, на поверхности свѣтла, а во внутренности изъ бѣла желтовата; ежели она звѣнитъ, когда будешь сыпать сверху на руку, и удобно подается, когда запустишь руку въ мѣшокъ, оную содержащій. Добрая *рожь* должна быть свѣтла, немного продолговата, толста или полна, суха и вѣска.

Но не довольно знать сіи только примѣты: надобно еще вѣдать знаки доброй муки, получаемой отъ сихъ двухъ родовъ *зеренъ*; потому что не упоминая о томъ, что большая часть семействъ покупаетъ муку для дѣланія хлѣба, и самые тѣ, кои имѣютъ превосходныя *зерны*, не всегда надѣются получить, по вывозѣ оныхъ на мѣльницу, лучшую муку. "Мѣльникъ, говоритъ тотъ же писатель, при всемъ "неусыпномъ смотрѣніи привощика зеренъ можетъ по своей волѣ, такъ "какъ фокусникъ покусникъ, при помощи нѣкоторой веревочки, взгляда, "положеннаго между собою словца сплутовать надъ зернами и вмѣсто "хорошихъ всыпать не столь добротныя; пустить въ ящикъ болѣе "отрубей, нежели муки, и чрезъ то провести смотрѣ Аргусовъ такимъ "образомъ, что имъ и невозможно бываетъ примѣтить, какъ онъ плу-"туетъ, а потому и обличить его."

Знаки хорошей пшеничной муки.

Наилучшая пшеничная мука есть та, которая цвѣтомъ подходитъ нѣсколько на желтопу лимона, суха, свертывается зернышками, вѣска; она пристаетъ къ пальцу, и будучи сжата въ горсти или между пальцами, остается комочкомъ, которой, какъ скоро рука раскроется, разсыпается. А дабы и тутъ не ошибиться, то надобно изъ оной сдѣлать комокъ тѣста съ помощію воды; ежели то тѣсто, когда довольно перемѣшано будетъ, скоро на воздухѣ застываетъ или крѣпнетъ, получаетъ твердость и тянется не отрываясь: то это есть знакъ, что мука хороша, и что *пшеница*, изъ которой она вымолота, была наилучшаго качества.

Хорошей ржаной муки.

Ржаная мука, совершенно измолотая, не имѣетъ желтаго оттѣнка, какой бываетъ въ пшеничной мукѣ. Она на ощупь мягка, изрядной бѣлизны и запахъ отъ ней выходитъ віолетовой, ее означающій. Ежели изъ нее сдѣланъ будетъ комокъ тѣста, то это тѣсто не тянется и

Ястива для слабыхъ людей.

имѣстно такого подробнаго описанія, исполненнаго запрудненій, хотя впрочемъ и не очень важнаго, предложимъ мы здѣсь нѣсколько правилъ, относящихся до выбора *ястивъ*. Слабые люди, и имѣющіе у себя осла-

---

не вяжется, такъ какъ пшеничное; а напротивъ того оно коротко, увѣсисто, пристаетъ къ обмоченнымъ водою пальцамъ, и не скоро на воздухѣ иверѣетъ.

Откуда зависитъ доброе качество хлѣба.

Доброе качество *хлѣба* никакъ не зависитъ отъ качествъ воды, въ составѣ онаго входящей; но отъ степени теплоты, даемаго этой водѣ. Всякія воды, только чтобъ онѣ годны были для питья, безъ различія могутъ служить къ пріуготовленію *закваски*, къ мѣшанію тѣста и составленію *хлѣба*. Почему тотъ ошибается, какъ Г. Пармантье увѣрился изъ множества опытовъ, кто говоритъ, что будто надобно употреблять при дѣланіи *хлѣба* ту только воду, которая можетъ варить овощи и которая совершенно распускаетъ *мыло*. Въ городахъ весьма часто на это берутъ только колодезную воду, не имѣющую ни одного такого свойства. И такъ отъ одного только степени теплоты зависитъ доброта *хлѣба*.

Чѣмъ вода не очень горяча, тѣмъ хлѣбъ выходитъ нѣжнѣе.

Вообще сказать, что чѣмъ вода не слишкомъ горяча, тѣмъ *хлѣбъ* бываетъ пріятнѣе; даже примѣчено, что всегда изъ той же муки выходило при сорна *хлѣбовъ;* но наидучшій изъ нихъ былъ тотъ, которой замѣшанъ на холодной *водѣ*.

Степень теплоты, которой должна имѣть вода.

И такъ *водѣ*, употребляемой при дѣланіи *хлѣба*, надобно имѣть тотъ степень теплоты, которой она имѣетъ въ теплую пору; зимою надобно ее подогрѣть, а во время морозовъ поразгорячить.

Но естественнѣйшая, нѣжнѣйшая и грудньйшая часть хлѣбодѣланія есть *закваса*, безъ коей изъ всей смѣшанной съ *водою* муки выдетъ только груда круглая, *вязкая*, плоская, увѣсистая, непередѣланная и безвкусная. И то также погрѣшность, естьли кто думаетъ, что кислѣйшая и пролежалѣйшая *закваса* есть лучшая. Чѣмъ она старѣе, тѣмъ менѣе имѣетъ силы. Надобно ей имѣть запахъ винной, которой въ ней тогда только держится, когда она сильно въ носъ ударяетъ и ноздреватa; а когда она гладка, разбита и текуча, то бываетъ *кисла* и потеряла уже свою силу. Надобно ее тогда выбросить или поновить, такъ какъ мы упомянемъ ниже.

Что такое закваса: способъ доставлять ее себѣ хорошую.

Закваскою называется какое нибудь количестве *квашенаго* тѣста, убереженнаго отъ прежней замѣски тѣста. Вотъ способъ получать себѣ хорошую *закваску*. На канунѣ того дня, въ которой хочешь печь, къ вечеру, какъ идешь спать, смѣси это старое тѣсто, названное выше *закваскою*, съ третьею долею муки, опредѣленной на *хлѣбы*, и растворя все въ холодной водѣ. Изъ сего дѣлается твердое тѣсто или комъ, которой оставляется на всю ту ночь въ углу кващни, осыпаемой новою мукою, дабы *закваса* сильнѣе была; поутру на другой день около десяти часовъ она можетъ уже итти въ дѣло; потому что когда

бѣвшія волокны должны воздерживаться отъ всякаго рода *вязкихъястьвъ*, также *неудобоваримыхъ; ястьмъ же* ихъ надобно быть твердымъ, прочнымъ, а людямъ симъ часто имѣть *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ*.

тутъ употребляется холодная вода, то потребно семь или восемь часовъ, чтобъ тѣсто дошло, а когда теплая, то три часа, или около, въ кои тѣсто всегда отмякнетъ.

Ежели на другой день найдется, что *закваса* перешла, или уже окисла (что можетъ случиться въ большіе жары, или когда случилась въ ту ночь буря), то довольно тогда ее возобновить, или подсвѣжить прибавкою муки и холодной воды; чрезъ три часа она опять будетъ къ дѣлу готова.

И такъ когда имѣешъ хорошую пшеничную и ржаную муку, (потому что извѣстно стало, что одна только пшеничная мука недовольна доставить питательной *хлѣбъ*), да еще *закваску* такую, какую мы выше описали: то сперва положи цѣлую *закваску*, не разрывая оной, на нѣкоторую часть воды, и разомни ее, какъ можно скорѣе и исправнѣе, дабы вода, захвативъ въ *закваскѣ* содержащій спиртъ, не допустила его разсѣяться, и чтобъ не оставалось ни одного комочка. Когда *закваску* ты довольно развелъ, то влей туда же и остатокъ воды, которая лѣтомъ должна быть холодная для прохлажденія смѣси, разгоряченной дѣйствіемъ рукъ и воздуха; а зимою теплая, для произведенія прошивнаго дѣйствія.

Тогда смѣшай всю опредѣленную на *хлѣбы* муку съ распущенною такимъ образомъ *закваскою;* сбери все это въ одну единообразную груду, которую переваливай съ лѣвой руки на правую; приподнимай и разбивай, раздѣляй отверстыми пальцами, хватай пальцами и сжимай; это называется *мѣсить*. Надъ тѣстомъ еще производится работа и такимъ же образомъ, при чемъ сверхъ того оскребается квашня, и что взято изъ оной будетъ, то съ небольшимъ количествомъ воды прикладывается въ большое мѣсто тѣста, которое отъ того становится виднѣе и тверже: это называется *подмѣшивать*. Сіе мѣшаніе кончится тѣмъ, что на *мѣшанномъ и подмѣшанномъ* симъ образомъ тѣстѣ дѣлается яма; въ нее вливается вода; эта вода, будучи влита въ свою пору, смѣшана съ тѣстомъ руками, разбиваетъ и распускаетъ грубѣйшія частицы муки; отъ чего выпекается хлѣбъ на вкусъ пріятнѣйшій.

Наконецъ это же самое тѣсто еще переминается руками всякимъ образомъ: то прижиманіемъ онаго къ краямъ, то отваливаніемъ его отъ нихъ, то завороченіемъ его на него самаго, то вытягиваніемъ, то разбиваніемъ посредствомъ кулаковъ, то приподниманіемъ и опусканіемъ его и проч.

Когда тѣсто пристойнымъ образомъ обработано, то вынимается изъ квашни кусками; причемъ еще переминаются сіи куски, и валяются по

Яства для многокровныхъ.

Люди многокровные должны быть разборчивы въ *пищеупотребленіи:* не очень напускать на пищу очень сочную, воздерживаться отъ кушаньевъ соленыхъ, *вина сильныхъ*, крѣпкаго *пива* и проч. ихъ

мѣрѣ, какъ они кладутся на печь, на которой они просиживаютъ зимою по получасу, дабы сохранили они теплоту и взошли въ *кисѣніе;* иногда ставятъ на печь и всю квашню.

Что тогда должно разумѣть, когда говорятъ: хлѣбы взошли.

Дѣйствіе *кисѣнія* есть то, что оно раздѣляетъ и утончаетъ новое тѣсто, впускаетъ въ оное много *воздуха*, которой, по причинѣ вязкости и плотности онаго тѣста, не могши изъ него совсѣмъ выбиться, дѣлаетъ въ немъ небольшія ноздерки, или маленькія пустыя мѣста; приподнимаетъ, разширяетъ, раздуваетъ оное; и это называется: *хлѣбъ* или тѣсто взошло.

Какъ должно пособлять кисѣнію или всходу тѣста.

Но на это дѣйствіе потребенъ нѣкоторой степень теплоты, дабы оно происходило исподволь, тихо и постепенно, такъ что нужно, когда принужденнымъ кто находится поспѣшить или умѣрить *кисѣніе*, стараться, чтобъ противныя тутъ употребляемыя средства производили всегда почти такое же дѣйствіе, т. е. чтобъ оно совершалось почти чрезъ столько же времени какъ лѣтомъ, такъ и зимою. Для этого куски тѣста иногда кладутся въ чаши и обвертываются скатертями, иногда прикрываются чѣмъ нибудь потеплѣе, иногда кладутся на печь, а иногда и печь протапливается, смотря по теплотѣ и стужѣ *воздуха*, и потому, какъ далеко можетъ взойти тѣсто.

Средство доставать закваску отъ прежнихъ хлѣбовъ.

Между тѣмъ, какъ топится печь, надобно пойти къ квашнѣ, оскрести около краевъ ея для составленія изъ выскребковъ *закваски* для будущаго печенія; прибавить вдвое туда муки и холодной воды для составленія плотнаго тѣста, которое становится въ прохладнѣйшемъ мѣстѣ дома въ хлѣбной чашѣ, или ивовой корзинѣ, будучи присыпано мѣлкими отрубями или мукою, дабы тѣсто не приставало ко дну. Когда погода тепла, то чаша выставляется на вольной воздухъ; но когда студена, то покрывается и хранится въ теплѣ.

Знаки, по которымъ можно узнать, что тѣсто довольно взошло.

По прошествіи двухъ часовъ, или около, въ кои тѣсто пробыло въ чашахъ, надобно пойти посмотрѣть, взошло ли тѣсто столько, сколько желательно; и когда оно нарочито поразбухло, а сверхъ того, когда пожмешь его пальцомъ, и оно не прорывается наверху: то это есть знакъ, что тѣсто *взошло*.

Степень теплоты, которой долженъ быть въ печи.

Когда тѣсто взошло такимъ образомъ, какъ мы сказали, то оно можетъ посажено быть въ печь, коея жаръ долженъ быть такой, чтобъ когда кинешь щепоть муки въ челъ, она тотчасъ искрами сгорѣла. Тутъ-то тѣсто, пропекаяся, разширяется еще болѣе по причинѣ разрѣженія *воздуха* и *влиртнаго* вещества, въ оном содержащагося; оно производитъ хлѣбъ, вездѣ внутри ноздреватой, слѣдовательно легкой и совсѣмъ различной отъ тѣхъ глыбъ тяжелыхъ, неуклюжихъ, *вязкихъ, не пропеченныхъ* и неудобоваримыхъ, каковыя получаются изъ тѣста, которое не взошло.

пища по большой части должна состоять въ хлѣбѣ и веществахъ *растительныхъ*, а питіе въ *водѣ*, *сыворотки* и *пивѣ*.

Жирные люди должны воздерживаться отъ всѣхъ веществъ жирныхъ и *маслянныхъ*. Они должны почаще употреблять *рѣпу*, *чеснокъ*, *пряныя коренья*, и все то, что можетъ возбудить, содѣйствовать къ *испаренію* и *мочѣ*, а пить *воду*, *кофей* (8), *чай*, о коемъ мы уже выше сего говорили. Сверхъ того они должны предпринимать частое и большое *тѣлодвиженіе*, а спать не много. *Яства для жирныхъ.*

Напротивъ того сухощавые люди должны послѣдовать противному *пищеупотребленію*. *Для сухощавыхъ.*

Люди, подверженные *кислотамъ*, или коихъ *яства* возбуждаютъ въ *желудкѣ изжогу*, должны главною пищею имѣть мясо. Напротивъ того тѣ, у коихъ бываютъ клонящіяся къ *алкалическости* отрыжки должны употреблять только вещества *растительныя кислыя*. *Для тѣхъ, кои подвержены кислотамъ и алкалическимъ отрыжкамъ.*

Подагрики и безпокоящіеся отъ унынія и *ипохондріи*, также женщины больныя и страждущія *истерикою*, должны избѣгать *Для подагриковъ и страждущихъ парами.*

Хлѣбъ долженъ пробыть въ печи по мѣрѣ его толщины. Вообще, чѣмъ хлѣбъ бѣлѣе, тѣмъ скорѣе пропекается; на самое плотное тѣсто кладется около часа съ половиною, а для самаго легкаго, при четверти часа. Для узнанія, пропекся ли хлѣбъ или нѣтъ, нарочно вынимается онъ изъ печи; и когда сверху пощелкаешь его ногтемъ пальца, и онъ стучитъ громко, а притомъ когда пожмешь его пальцомъ въ бокъ, и онъ пожавшись опять станавится также, какъ былъ прежде: то *хлѣбъ* пропекся. *Сколько времени долженъ хлѣбъ пробыть въ печи и какъ узнавать, испекся ли онъ?*

Когда *хлѣбы* вынуты будутъ изъ печи, то должно ставить ихъ на вольномъ воздухѣ, а не въ запертомъ, пока не простынутъ. *Теплой хлѣбъ должно выставлять на воздухъ.*

Хлѣбъ, сдѣланной съ *пивными дрождями*, есть вкуснѣйшій; но ежели онъ хорошъ на первой день, то на другой становится черствымъ, сѣрымъ, горькимъ и весьма часто непріятнымъ. Вотъ для чего этотъ *хлѣбъ* не можно хранить въ прокъ. *Знакъ того, что хлѣбъ сдѣланъ съ пивными дрождями.*

(8) *Кофе* своимъ горькимъ и *ароматическимъ маслом*ъ сильно раздражаетъ *волоти*. Сіи качества должны бы заставить изгнать повседневное употребленіе онаго, которое по истинѣ есть пагубно. Повседневная раздражительность желудочныхъ *волокон*ъ наконецъ погубляетъ ихъ силу; она исправляетъ клейкость сей внутренности; *нервы* отъ того раздражаются; они получаютъ особливую подвижность; силы разрушаются и человѣкъ впадаетъ въ *медленныя лихорадки* и въ несмѣтное множество болѣзней, которыхъ причину часто силится самъ онъ сокрыть отъ себя, и которыя тѣмъ труднѣе изгоняются, что эта *острота*, соединившись съ *масломъ*, кажется не только заражаетъ собою *жидкія*, но еще прилѣпляется къ *сосудамъ*. *Для чего повседневное употребленіе кофея пагубно.*

всѣхъ веществъ *вѣтротворныхъ*, всѣхъ *вязкихъ* и *неудобоваримыхъ*, всего соленаго и копченаго, всего *кислаго* и удобно закисающаго въ *желудкѣ:* ихъ пища должна быть легкая, нежирная, *прохладительная* и слабительнаго свойства.

Пищеупотребленіе должно принаровлено быть къ образу жизни.

Пищеупотребленіе не только должно быть соразмѣрно возрасту и *темпераменту*, но еще принаровлено къ образу жизни. Сидячіе и ученые люди должны ѣсть менѣе, нежели занимающіеся тяжкими работами на вольномъ *воздухѣ*. Большая *часть яствъ*, весьма хорошо варящихся въ мужикѣ, могутъ быть неудобоваримы для горожанина; и сей послѣдній можетъ жить тѣмъ, что едва ли довольно будетъ къ содержанію перваго.

Оно не должно быть слишкомъ единообразно. Для чего?

Пищеупотребленіе не должно быть слишкомъ единообразнымъ. Постоянное употребленіе одного рода *яствъ* можетъ имѣть худыя слѣдствія. Это правило даетъ намъ самая Природа, толикую различность положившая въ вещахъ, служащихъ намъ пищею, и произведшая въ людяхъ охоту къ разнымъ родамъ пищи.

Свойства кофея.

Однако надобно признаться, что онъ не столь вреденъ, сколько *чай:* 1) по тому, что его никогда не льютъ въ столь великомъ количествѣ; 2) что онъ содержитъ въ себѣ нѣкоторую муку, которая можетъ свариться и которая питательна. Сіи качества купно съ его *масломъ горькимъ* и *ароматическимъ*, должны бы ему доставить отличное мѣсто въ аптекахъ предъ прочими *желудкокрѣпительными*, изъ коихъ бы онъ былъ наипріятнѣйшимъ и сильнѣйшимъ. Но надобно его принимать только изрѣдка: тогда онъ развеселяетъ, разбиваетъ водянистыя матеріи *желудка*, оживляетъ его дѣйствіе, разгоняетъ тягость и боль головы, зависящія отъ разстройки *пищеваренія;* даже очищаетъ умоначертаніе и изощряетъ умъ, ежели надобно вѣрить нѣкоторымъ *ученымъ людямъ*.

Выгоды отъ него, когда выпивается изрѣдка.

Особенныя не выгоды отъ кофе съ молокомъ.

Молоко уменьшаетъ, правда, причиняемое *кофеемъ* раздраженіе; но не отгоняетъ всѣхъ худыхъ его дѣйствій; *кофе* съ *молокомъ* даже влечетъ за собою особыя невыгоды. Я знаю людей, у которыхъ одно *молоко*, даже молоко съ водою совершенно варится, и у которыхъ простой съ *водою кофе*, принимаемой время отъ времени, никакого не причиняетъ вреда; но эти же самые люди чувствуютъ ужасныя *колики* желудка и *утробы*, когда выпьютъ *кофе съ молокомъ*.

Кому кофе предпочтительно пригоденъ.

По сему описанію всякому разсудить можно, сколько-то осторожно и благоразумно надобно употреблять *кофе*. Но, какъ говорить весьма основательно сочинитель, ежели онъ можетъ быть кому нибудь нуженъ, то развѣ людямъ жирнымъ, имѣющимъ *золоти* у себя мягкія и находящимъ нужду по временамъ въ поощреніи; но, какъ онъ же говоритъ въ послѣдствіи, *кофей* для сухихъ людей есть *ядъ*.

Пищеупотребленіе людей, страждущихъ особенною какою нибудь болѣзнію.

Страждущіе особенною какою нибудь болѣзнію, должны избѣгать *яствъ*, могущихъ оную отягчить; на пр. *подагрики* не должны пить *вина*, не должны употреблять кушанья пряныя и сочныя, а особливо *кислыя;* страждущіе *каменною болѣзнію* должны воздерживаться отъ ястьъ на *вкусъ жесткихъ* и *вяжущихъ*; а *скорбутные* отъ всякихъ веществъ *животныхъ* и проч.

Яства приличныя младенцамъ, взрослымъ и старикамъ.

На первомъ возрастѣ жизни *яства* должны быть легкія, но питательныя и часто повторяемыя. *Яства* твердыя, имѣющія нѣкоторой степень вязкости, суть для средняго возраста наиприличнѣйшія. Что же касается до старика, то кажется, лѣта его походятъ на первой возрастъ; и такъ *яства* его должны быть легкія и болѣе *мокротождительныя*, нежели *яства* средняго возраста, да и чаще повторяемы.

Пищеупотребленію пристойно быть порядочному.

Для сохраненія здравія не довольно только того, чтобъ *пищеупотребленіе* по себѣ было безвредно; надобно ему быть еще порядочному или распредѣленному. Нѣкоторые думаютъ, что долгой завтракъ выгоняетъ излишества; но они не только не поправляютъ машины, но еще дѣлаютъ ее хужшею. *Желудокъ* и *кишки*, будучи слишкомъ растянуты, теряютъ свой *тонъ* или дѣйствительность; а долгое постничество дѣлаетъ ихъ слабыми и надуваетъ *вѣтрами*. Симъ образомъ какъ обжирство, такъ и непомѣрное воздержаніе отъ пищи равно разстроиваютъ *пищеварительныя силы*.

Надобно кушать не одинъ разъ на дни.

Нужно приниматься за кушанье не одинъ разъ на дню, не токмо для возстановленія поперей, чинимыхъ тѣломъ безпрестанно, но и для содержанія тѣлесныхъ соковъ въ здравомъ ихъ состояніи и для сохраненія ихъ *сладкости*. Наши соки и въ здравѣйшемъ состояніи имѣютъ наклонность къ *гнилости*, ежели не будемъ возстановлять ихъ *яствами* свѣжими, часто употребляемыми. Когда же чрезъ долгое время не примемъ ихъ, то вскорѣ воспослѣдуетъ *гніеніе*, и причинитъ опасныя *лихорадки*, такъ какъ мы показали выше сего. И такъ нужно, чтобъ время кушанья было распредѣлено. Не льзя наслаждаться совершеннымъ здравіемъ, ежели *сосудцы* непрестанно отягощены питательнымъ веществомъ, или ежели соки долгое время остаются неповляемыми новымъ *хиломъ*.

Постничество или долговременная воздержность отъ пищи вредна молодымъ

Принужденное постничество особенно вредно молодымъ людямъ: оно портитъ ихъ соки, препятствуетъ ихъ приращенію и не допускаетъ укрѣпляться. Оно не менѣе вредно старикамъ. Почти всѣ пожилые люди подвержены *вѣтрамъ*. Постничество не только питаетъ сію болѣзнь; но еще дѣлаетъ ее опасною, а иногда и пагубною. Сіи

людямъ и старикамъ.

люди въ то время, когда у нихъ *желудокъ* пустъ, часто падаютъ въ *обмороки*, головокруженія, слабости. Симъ припадкамъ можно пособить кускомъ хлѣба съ рюмкою *вина*, или другимъ прочнымъ кушаньемъ.

Старики не должны долгое время поспишься. Для чего?

Весьма вѣроятно, что большая часть внезапной смерти, толь часто случающейся надъ стариками, происходитъ отъ очень долговременнаго постничества, которое истощаетъ силы и причиняетъ *вѣтры*. И такъ мы должны совѣтовать симъ людямъ, чтобъ они не оставались долгое время безъ принимания пищи. Почти всѣ люди отъ 9 часа вечера, до 2, или 3 часа послѣ полудня принимаютъ только чашку *чаю* съ кускомъ хлѣба. Сіи люди могутъ почтены быть постящимися три четверти дня. Сіе обыкновеніе непремѣнно ослабитъ аппетитъ, причинитъ худое качество въ сокахъ, *вѣтры* въ *кишкахъ*; такіе припадки, кои можно исправить прочнымъ завтракомъ.

Ужинъ долженъ быть легкой а завтракъ прочной.

Обыкновенно завтракаютъ слегка, а ужинаютъ много; но надобно поступать напротивъ сего. Когда ужинъ бываетъ поздно, то надобно принимать *яства* только легкія; но завтракъ долженъ быть всегда прочной. Ежели кто ужинаетъ слегка, и вскорѣ пойдетъ спать, поутру рано встанетъ: то конечно будетъ имѣть хорошій аппетитъ къ завтраку, которому и долженъ порядочно удовлетворить (9).

(9) Двѣ причины побудили Г. Бухана дать сей совѣтъ. Первая та, что какъ во время сна *крови* болѣе приливаетъ въ голову, то опасно умножить слишкомъ полноту *сосудовъ* большимъ ужиномъ. Скрежетаніе зубовъ, всегда бывающее сильнѣйшимъ послѣ великаго ужина у многихъ младенцовъ, даже у многихъ взрослыхъ во время сна, доказываетъ эту полноту мозга; а вторая относящаяся до нѣкоторыхъ, особливо же *ученыхъ людей*, есть та, что какъ у сихъ людей сонъ бываетъ, или долженъ быть очень легкой: то, ежели въ *желудкѣ* будетъ много *яствъ*, они произведутъ нѣкоторую *раздражительность*, которая, держа всѣ *нервы* въ нѣкоторомъ состояніи колеванія, совершенно возмутитъ сонъ. Сіи люди не могутъ проснуться, потому что не имѣютъ къ тому силы; да они же и не спятъ, потому что не могутъ наслаждаться глубокимъ спокойствіемъ, отъ добраго сна происходящимъ: такое состояніе крайнѣ безпокоитъ, уномляетъ и разрушаетъ здравіе.

Для избѣжанія сихъ невыгодъ надобно ужинать легко, такъ какъ говаривали о Платоновыхъ ужинахъ, пріятныхъ на настоящій и слѣдующій день, и которые оставляютъ тѣло здоровымъ и духъ свободнымъ; а напротивъ того съ великихъ или пышныхъ ужиновъ голова бываетъ засорена, мутна, тѣло отягощено, духъ уныль и неспособенъ заниматься съ успѣхомъ. Послушаемъ еще Горація: не можно довольно начитаться и надивиться сему любезному Философу и превосходному Стихотворцу.

Правда, люди сильные и здоровые не столь много терпятъ вреда отъ постничества, сколько слабые и нѣжные; но они въ великую ввергаются опасность съ противной стороны, т. е. отъ обѣданія. Большая часть болѣзней, а наипаче *лихорадокъ*, зависитъ отъ *полнокровія* или излишней полности *сосудцевъ*. Сильные и наслаждающіеся совершеннѣйшимъ здравіемъ люди имѣютъ вообще большее количество *крови*, нежели другихъ соковъ. Когда сіе соспоянїе вдругъ умножится обремененіемъ пищи излишней и сочной: то *сосудцы* найдутся слишкомъ растянутыми, и отъ того воспослѣдуютъ *завалы*, *воспаленія* и проч. Почему и видимъ мы, что большая часть изъ сихъ людей впадаетъ въ *воспалительныя* и *высытныя лихорадки* послѣ великаго бражничества или попойки. Опасности отъ обѣданія.

Всякая безпосредственная перемѣна въ *пищеупотребленіи* опасна. Нѣкоторыя хотя не столь здоровыя *яства* лучше пристойны *желудку*, давно привыкшему оныя переваривать, нежели здоровѣйшія, Всякая безпосредственная перемѣна въ

"Посмотри, говоритъ онъ, на сіи блѣдныя лица людей, вставающихъ изъ за пышнаго стола. Но еще не все тутъ: тѣло, обремененное излишествами прошлаго дня, отягчаетъ духъ и дѣлаетъ земною или тѣлесною сію частицу божества, сіе дуновеніе, насъ оживляющее; напротивъ того трезвой человѣкъ ложится, спитъ, встаетъ исполненъ бодрости, удобенъ къ начинанію своихъ дѣланій.

Uides, ut pallidus omnis
Cœna defurgat dubia? Quin corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat unà,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius, curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit.
Hor. lib. II. ſat. 2. v. 76 & ſeq.

Мы не говоримъ, что не надобно ужинать. На мѣсто невеликаго числа людей, могущихъ безвредно обойтися безъ ужина, большая часть имѣетъ *желудокъ* толь чувствительной, *нервы* толь нѣжныя, что не въ состояніи находится долго пробыть безъ пищи. Въ противномъ случаѣ *пищеварительныя соки* получаютъ *остроту*, которая, не будучи запутана въ *ястваxъ*, раздражаетъ *желудокъ*; и сіе раздраженіе не даетъ и спать. Что касается до работныхъ людей, то они, поелику много изъ себя теряютъ, не могутъ пробыть отъ обѣда до завтрака безъ пріятія пищи; они должны вознаградить ту свою потерю. Обыкновенно завтракаютъ мало, или ѣда, называемая *завтракомъ*, бываетъ не обильна. Станемъ поступать по сочинителеву совѣту: пусть завтракъ сдѣлаемъ прочной, пусть станемъ обѣдать плотнѣе: то за ужиномъ довольно намъ будетъ перехватить чего нибудь слегка.

пищеупотребленіи опасна. Какъ надобно поступать, когда нужда приводитъ перемѣнить оное.

но *желудку* необычныя. Почему когда нужда приводитъ перемѣнить *пищеупотребленіе*, то надобно это дѣлать не иначе, какъ постепенно; потому что внезапное перехожденіе отъ малопитательной пищи къ сочной и избранной, или отъ сей послѣдней къ первой, можетъ такъ повредить *жизненныя работы*, что разстроитъ здравіе, или даже причинитъ смертельныя болѣзни.

До какого степени пищеупотребленіе должно быть распоряжено.

Когда мы совѣтуемъ установить порядокъ или правильность въ *пищеупотребленіи*, то мы не то въ мысли имѣемъ, будто хотимъ охуждать небольшія въ ономъ разности, могущія случиться по какому нибудь поводу. Не возможно завсегда избѣгнуть какихъ нибудь излишествъ до нѣкотораго степени; да еще жить слишкомъ порядочно, можетъ быть и опасно. И такъ благоразуміе требуетъ иногда перемѣнять количество пищи, обыкновенно употребляемой; только всегда надобно всячески придерживаться правилъ *умѣренности* и воздержности, какъ-то предписываетъ Цельсъ въ послѣдней главѣ сей книги.

Ложный образъ умствованія о яствахъ.

(Изъ всѣхъ частей содержанія себя о *яствахъ* болѣе всего всѣ мѣшаются умствовать. Нѣтъ фамиліи, которая бы по поводу сего не имѣла какого нибудь преданія, полученнаго ею отъ дѣдовъ и сообщаемаго ея дѣтямъ. На примѣръ, есть нѣкоторые домы, въ коихъ ни за что въ свѣтѣ не подается дичина; въ другихъ баранина, голубь и проч. въ третьихъ телятина, нѣкоторые роды рыбъ, салатъ, нѣкоторая зелень и проч. Каждый различно мудрствуетъ о тѣхъ же предметахъ, и каждый выдаетъ себя за наставника, совѣтника. Сіе происходитъ отъ того, что всегда умствуютъ по своему особенному вкусу, которой влечетъ какъ бы противъ воли къ такому и къ такому кушанью, или отвращаетъ отъ такого и такого-то яства. Мать, имѣющая отвращенія къ *устерсамъ*, никогда не потерпитъ, чтобъ дѣти ея ихъ ѣли, доколѣ они находятся подъ ея смотрѣніемъ; а причина, ею на то приводимая, есть та, что эта раковина никуда негодится, скверна, и, можетъ быть, вредна.

Я знаю нѣкоторую женщину которая никогда не ѣдала яицъ, кромѣ развѣ, вѣроятно, въ соусахъ, до 35 лѣтъ. Мать ея, такжe никогда яицъ не ѣдавшая, причину на то приводила ту, что они разгорячаютъ; дочка ея такжe умствовала. Наконецъ сія послѣдняя подпала оскоминамъ *желудка*, которые довольно періодически возвращались, и во время коихъ она выблевывала все ею принятое въ пищу, даже бульонъ и хлѣбъ, составлявшія обыкновенную ея пищу. Хорошія *яства*, только полезныя въ сихъ случаяхъ, ни къ чему не были пригодны; дѣло дошло до крайности. Ей предложено было отвѣдать яицы, какъ *яство* легкое,

питательное и весьма здоровое; но эта женщина всегда ихъ отвергала: потому что, будучи сухаго *тѣлосложенія*, а притомъ весьма предубѣждена, что они разгорячаютъ, думала что отъ нихъ еще будетъ хуже. Однако во время одного своего *припадка*, продолжавшагося далѣе обыкновеннаго, испытавши всякаго рода кушанья, но ни одного не удержавши, покусилась принять одно яйцо всмятку, которое уставилось; мало по малу яицы сдѣлались основаніемъ ея пищи, такъ что три или четыре года тому назадъ она ужинаетъ только два свѣжія всмятку яица. Она сама говоритъ, что ежели бы не отвикнула предразсужденія, полученнаго ею отъ матери, то бы умерла съ голоду. Она отъ того не сдѣлалась ни сухощавѣе, ни разгорячеппѣе.

Можно бы здѣсь привести замѣчанія на каждой родъ *яствъ;* но мы ограничимъ себя слѣдующими. Одинъ человѣкъ говариваль и утверждалъ страстно, что онъ телятины, какъ бы она ни была приправлена, не можетъ ѣсть безъ того, чтобъ его не вырвало, Нѣкто, кому сіи слова показались смѣшными, по совѣту друга своего обѣщался вывести сего человѣка изъ заблужденія. Она нѣкогда далъ ему обѣдъ, въ которомъ все приготовлено было изъ телятины; но кушанья такъ искусно были прикрыты, что упомянутой простякъ узналъ только жаркое. Онъ ѣлъ всего, да и много, исключая послѣднее, къ которому онъ прикоснуться не хотѣлъ. Разумѣется, что его не принуждали. Спустя два дни, онъ пришелъ къ тотъ же домъ. Его спросили, каковъ ему показался прошлый обѣдъ: онъ отвѣтствовалъ, что очень хорошъ, а о себѣ, что совершенно здоровъ. Наконецъ узнавъ, что его не вырвало, сказано было, что онъ ѣлъ только телятину. Онъ не хотѣлъ тому и вѣрить. Ему опять предложенъ обѣдъ такой же, какой былъ прежде; онъ согласился, и съ тѣхъ поръ кушаетъ телятину, такъ какъ и другое мясо.

Другой человѣкъ ужиналъ съ тремя своими друзьями, отправляющимися въ провинцію. Между прочимъ кушаньемъ подается камбала, или рая: онъ не имѣлъ явнаго отвращенія къ сей рыбѣ, однако не очень охотно ее ѣлъ; почему онъ ѣлъ ее очень только мало, а много съ другихъ блюдъ, ибо онъ былъ обжорливъ. Ночью у него была нарочитая *рвота*: онъ не преминулъ обвинять камбалу, къ которой онъ по сему поводу обѣщался никогда не прикасаться. Въ самомъ дѣлѣ онъ заклялся не употреблять ее, и хотѣлъ убѣдить другихъ не употреблять сей рыбы, которая, какъ онъ говорилъ, причиняетъ смертельную разстройку *желудка*. Въ сіе время онъ получилъ письмо отъ одного пріятеля, извѣщающее, что онъ чувствовалъ великое безпокой-

ство на ночь ихъ отъѣзда; что имѣлъ *непищеваренїе* и *рвоту;* что одинъ изъ его товарищей и понынѣ боленъ, и что Лѣкарь, призванный вскорѣ по пріѣздѣ въ ихъ городъ, сказалъ, что они отравлены ярью. Письмо оканчивалось вопросомъ его самаго, не былъ ли и онъ боленъ, да еще прозьбою, сходить къ тому трактирщику, у коего они ужинали, и навѣдаться, не найдутся ли какіе слѣды сего дѣла. Онъ тотчасъ пошелъ къ одному военному человѣку, имѣвшему столъ у того же самаго трактирщика, который послѣ спросовъ объявилъ ему, что въ самомъ дѣлѣ большая часть тѣхъ, кои ужинали въ тотъ вечеръ въ семъ трактирѣ, пришли на другой день, или нѣсколько спустя, съ жалобами, и что трактирщикъ тотчасъ велѣлъ выполудить свои каструли.

Однако этотъ человѣкъ сильно былъ увѣренъ, что онъ отъ камбалы сдѣлался больнымъ. Сколько такихъ людей! сколько такихъ, которые, когда почувствуютъ дурноту въ себѣ послѣ кушанья, обыкновенно жалуются на *яство,* наименѣе ими любимое.

Мы знаемъ, что есть вкусы, въ самой вещи вдохнутые Природою, по которымъ основывается отвращенїе къ такому, или другому *яству,* такъ что твердѣйшая рѣшимость и многократно повторяемыя усилїя не могутъ достигнуть до того, чтобъ его преодолѣть. Даже часто случается, что это естественное отвращенїе имѣетъ предметомъ *яства* такїя, кои бы въ самой вещи были противны *тѣлосложенїю* и *темпераменту.* Сїе вдохновенїе Природы еще далѣе простирается въ состоянїи болѣзненномъ; оно весьма часто даже такъ поступаетъ, что показываетъ родъ питїя, *яствъ, лѣкарствъ,* кои присвойны въ такомъ или въ иномъ обстоятельствѣ болѣзни, такъ какъ мы покажемъ въ томѣ II, глав. 2, примѣчанїе 8.

Не надобно сомнѣваться, что сїе вдохновенїе въ состоянїи какъ болѣзни, такъ и здравїя должно уважать; потому что не можно безъ вреда презрить оное. Но прежде, нежели совершенно рѣшимся, надобно намъ увѣриться, что наше намѣренїе основательно; но такая основательность иначе пріобрѣтена быть не можетъ, какъ опытомъ. И такъ, кажется, разумно, когда чувствуется здоровье, и предлагаемое *яство* есть изъ числа употребляемыхъ безвредно отъ большей части людей; кажется, говорю, разумно не отвергать его иначе, какъ развѣ испытавъ одинъ, два или много разъ.

Изъ всѣхъ яствъ, подаваемыхъ на наши

Ибо да будемъ увѣрены, что изъ всѣхъ вообще приятыхъ *яствъ* и повседневно подаваемыхъ на наши столы, нѣтъ ни одного худаго по себѣ; что они такими бываютъ, развѣ относительно къ нашему *тѣ-*

ложенію, къ настоящему расположенію принимающаго ихъ; и что не вкушать по своевольству, мнительности и проч. такъ какъ очень не рѣдко случается, какого нибудь рода *яствъ*, есть лишать самаго себя удовольствія отъ различности пищи, вдохнутаго самою Природою, толь великую различность положившую между предмѣтами пищи: есть отнимать у себя пособіе въ случаѣ нужды, когда случится быть не у себя, въ пути и проч. потерпѣть отъ того голодъ и питаться неприлично: отъ чего произойдетъ множество болѣзней, какъ то показано выше сего.

столы, нѣтъ худыхъ по себѣ.

ГЛАВА IV. О воздухѣ.

Нездоровый воздухъ есть весьма обыкновенная причина болѣзней. Весьма мало находится людей, которые бы остерегались отъ опасныхъ онаго слѣдствій. Люди вообще имѣютъ разборчивость въ томъ, что они ѣдятъ или пьютъ; но рѣдко смотрятъ за *воздухомъ*, коимъ дышатъ, хотя дѣйствія сего послѣдняго бываютъ чаще всего внезапнѣйшими и губительнѣйшими, нежели дѣйствія первыхъ.

Надобно смотрѣть за воздухомъ, коимъ дышемъ. Для чего?

Воздухъ, такъ какъ и *вода*, наполняется частицами большей части шѣлъ, ему соприкосновенныхъ, и часто заражается толь вредными выдохновеніями, что причиняетъ внезапную смерть, такъ какъ показано будетъ въ Томѣ IV, главѣ 55, § 3: однако же рѣдко видимы бываютъ такія слѣдствія, потому что большая часть людей остерегается отъ оныхъ. Но непримѣтныя вліянія *воздуха* вообще суть губительнѣйшія для здравія. Въ слѣдствіе чего они-то насъ здѣсь займутъ, и мы постараемся предобъявить опасныя ихъ слѣдствія.

Воздухъ по многимъ причинамъ можетъ быть вреднымъ. Все, что можетъ перемѣнить до извѣстнаго степени его чистоту, теплоту, свѣжесть, влажность, дѣлаетъ его нездоровымъ.

На примѣръ: слишкомъ теплой *воздухъ* разсѣиваетъ или истощаетъ *пасочныя* частицы *крови*, изсушаетъ и сгущаетъ соки: отъ чего послѣдуютъ *желчныя лихорадки* и *воспалительныя*, *холера*- болѣзнь, и проч.

Дѣйствія слишкомъ теплаго воздуха.

Слишкомъ холодный *воздухъ* останавливаетъ *испареніе*, производитъ окрѣплость въ твердыхъ частяхъ и застуживаетъ *жидкія*: отъ сего *ломоты*, *простуды*, *насморки* и другія болѣзни горла, *груди* и проч.

Слишкомъ холоднаго.

Слишкомъ мокрый *воздухъ* разрушаетъ *упругость твердыхъ* частей, производитъ *темпераменты флегматическіе*, подвергаетъ тѣ-

Слишкомъ мокраго.

ко *лихорадкамъ*, причиняетъ *перемежающїяся лихорадки*, *водяную болѣзнь* и проч.

Запертаго или духотнаго.

Когда множество людей сбирается въ одно мѣсто, то, ежели *воздухъ* не можетъ въ ономъ свободно проходить, тотчасъ дѣлается нездоровымъ; по сей-то причинѣ видимъ мы, что нѣжнымъ людямъ, находящимся въ церкви, въ собраніяхъ, во всѣхъ мѣстахъ, въ коихъ *воздухъ* лишается своихъ качествъ отъ *дыханія*, огня, свѣчь, отъ всякаго подобнаго обстоятельства, такъ какъ показано въ главѣ 2, примѣч. 1 сего Тома, становится дурно; они впадаютъ въ разслабленія.

Сколько-то воздухъ большихъ городовъ нездоровъ. Средства дѣлать его здоровымъ.

Въ большихъ городахъ толикое множество вещей содѣйствуютъ къ измѣненію *воздуха*, что нечему дивится, естьли онъ жителямъ толико пагубенъ. *Воздухъ* въ городѣ не токмо передыхивается много разъ, но еще наполняется частицами *сѣрными*, частицами дыма и другими издыханіями или испареніями. Пары непрестанно поднимающіеся изъ веществъ *гнилыхъ*, изъ навозу, изъ боенъ, мясныхъ рядовъ и проч. равно его портятъ.

Надобно стараться, сколь возможно, чтобъ улицы большаго города были широки и сквозныя, а не глухія, дабы *воздухъ* удобно могъ въ оныя входить и проходить. Не менѣе такъ надобно смотрѣть и за тѣмъ, чтобъ онѣ содержаны были въ чистотѣ: ни что только не портитъ *воздуха*, какъ нечистота улицъ.

Кладбищи портятъ городской воздухъ. Для чего?

Въ Англіи весьма часто случается видѣть кладбищи по срединѣ многолюдныхъ городовъ. Не важно знать, отъкуда сіе обыкновеніе взошло: отъ древянаго ли суевѣрія, или отъ увеличиванія городовъ; какая бы тому ни была причина, только дѣйствія ея худы. Надобно твердо помнить, что множество труповъ, гніющихъ на поверхности земли въ мѣстахъ запертыхъ, непремѣнно портятъ *воздухъ*, и что этотъ *воздухъ*, когда будутъ имъ дышать, не преминетъ произвести болѣзни (а).

Трупы портятъ воздухъ въ церквахъ, въ коихъ и безъ того уже онъ нездоровъ.

Погребать мертвыхъ въ церквахъ есть обыкновеніе еще худшее. *Воздухъ* въ церквахъ и по себѣ уже нездоровъ; а пары отъ гніющихъ труповъ дѣлаютъ его еще худшимъ. Церкви обыкновенно бываютъ старинныя, и ихъ своды сдѣланы арками; онѣ рѣдко растворяются; *воздухъ* въ оныхъ огнемъ не довольно прочищается; не обновляется от-

(а) Почти во всемъ Востокѣ обыкновеніе было погребать мертвыхъ на нѣкоторое разстояніе отъ городовъ; оно было также у Іудеевъ, Грековъ и даже Римлянъ. Весьма удивительно, что въ Западныхъ частяхъ Европы не послѣдовали ихъ примѣру въ толь похвальномъ поведеніи.

крытіемъ окошекъ, да и онѣ сами рѣдко бываютъ чистыми: оттуда-то происходитъ сырость, гниль, худый запахъ, который, соединившись съ запахомъ выходящихъ отъ погребенныхъ тутъ тѣлъ, дѣлаетъ ихъ опаснымъ мѣстомъ для слабыхъ и хворыхъ людей.

Средства дѣлать воздухъ въ церквахъ здоровымъ.

Симъ невыгодамъ можно до нѣкотораго степени пособить запрещеніемъ, чтобъ въ церквахъ не погребали, впусканіемъ въ оныя *воздуха* свѣжаго, отворяніемъ сопротивъ лежащихъ дверей или окошекъ, и проч. (1).

---

(1) Въ разсужденіи многихъ нововыстроенныхъ церквей намъ не можно положить такого же нарицанія, по крайнѣй мѣрѣ въ томъ, что окны въ нихъ дѣлаются большія, такъ какъ и двери, посредствомъ коихъ, ежели Священникъ рачителенъ, *воздухъ* непрестанно можетъ возобновляться. Желательно, чтобъ сельскія церкви могли имѣть тѣ же выгоды. Сіи послѣднія весьма рѣдко растворяются. Нѣтъ никого, кто бы, вошедши въ такую церковь, не ощутилъ такихъ же невыгодъ, какія Г. Буханъ описываетъ. Сырость и гниль выгоняетъ всякаго, хотя мало нѣжнаго человѣка.

Послѣ перваго изданія сего сочиненія, переведеннаго на Французской языкъ, многія провинціи во Франціи съ радостію приняли сочинителевъ совѣтъ. Славный Архіепископъ Тулузскій, Ломеній де Бріенъ 1775 года, разослалъ свой Пастырской наказъ, подтвержденный Парламентомъ его провинціи, въ которомъ онъ, торжествуя надъ предразсудками, сопротивлявшимися общественной пользѣ, запрещаетъ, подъ какимъ бы ни было предлогомъ, погребать въ церквахъ свои пастивы, и самъ тому даетъ примѣръ приказавъ свое тѣло, и послѣдующихъ его преемниковъ по смерти погребать внѣ Соборной церкви.

Французскій Король издалъ 1776 года указъ, по которому онъ повелѣваетъ, чтобъ никого, исключая Архіепископовъ, Епископовъ, Священниковъ, содержателей и основателей церквей и предѣловъ, не погребать ни въ церквахъ публичныхъ, ни домашнихъ, да и упомянутое исключеніе должно быть такимъ образомъ, чтобъ Архіепископы и Епископы погребались въ своихъ только Соборахъ, Священники въ приходскихъ церквахъ, содержатели въ церквахъ, кои ихъ иждивеніемъ содержатся, основатели въ основанныхъ ими; съ точнымъ условіемъ, чтобъ подъ церквами построены были погреба или могилы, выкладеныя большими камнями какъ сверху, такъ и снизу; чтобъ внутри сихъ усыпалень было по крайней мѣрѣ семьдесятъ два фута квадратныхъ, и чтобъ погребеніе, или закапываніе въ землю непремѣнно было на шесть футовъ сверху внизъ.

Другіе люди, имѣющіе право погребстися въ монастырскихъ церквахъ по тому же указу, могутъ пользоваться сею привиллегіею, только чтобъ монастыри были открыты, т. е. не слишкомъ застѣнены, и чтобъ равно выстроены были подобныя усыпальни вышеобъявленнымъ.

Дѣйствіе воздуха, застоявшагося въ тюрмахъ, въ хижинахъ, бѣдныхъ городскихъ жителей.

Воздухъ, долгое время застоявшійся въ одномъ мѣстѣ, дѣлается нездоровымъ: почему заключенные въ тюрмахъ не токмо сами получаютъ *злыя лихорадки*, но еще оныя сообщаютъ и другимъ; и хижины или юрты (потому что я не могу дать другаго имени жилищамъ бѣдныхъ людей въ большихъ городахъ), сіи, говорю, хижины нездоровѣе тюремъ. Сіи нискія, нечистыя хижины не иное что суть, какъ кладовыя испорченнаго *воздуха* и логовища *прилипчивыхъ* болѣзней. Тѣ, кои въ нихъ дышатъ, рѣдко бываютъ здоровыми, и дѣти ихъ обыкновенно умираютъ въ молодыхъ лѣтахъ. Люди, по достатку своему могущіе избрать домъ, должны всегда величайшее имѣть о томъ стараніе, чтобъ онъ отверстъ былъ вольному *воздуху*.

Тотъ домъ не можетъ быть здоровымъ, въ которомъ воздухъ не можетъ свободно проходить.

Безчисленные способы, роскошью выдуманные для содѣланія домовъ теплыми и закрытыми, много дѣлаютъ ихъ нездоровыми. Домъ, въ которомъ *воздухъ* не имѣетъ свободнаго хода, не можетъ быть здоровымъ. И такъ надобно ему въ каждой день отверсту быть теченію *воздуха* посредствомъ двухъ дверей или оконъ сквозныхъ (2).

Спальни не должны запираемы быть иначе, какъ по провѣреніи ихъ чрезъ весь день.

Кровати, или спальни не должны запертыми быть по вставаніи съ оныхъ, а открыты и поставлены противъ *воздуха*, впускаемаго чрезъ весь день посредствомъ отворенной двери или окна.

Польза отъ вентилатора въ гофпиталяхъ, темницахъ, судахъ и проч.

Въ гофпиталяхъ, темницахъ, въ морскихъ суднахъ, въ коихъ не можно надлежащимъ образомъ употреблять сіи средства, надобно пользоваться *вентилаторомъ*, или вѣтрильникомъ. Способъ выгонять испорченной *воздухъ* и впускать свѣжій посредствомъ *вентилатора*, есть спасительнѣйшее и безпрекословно полезнѣйшее изобрѣтеніе изъ всѣхъ новѣйшею Медициною учиненыхъ открытій. *Винтилляторы* на все могутъ быть пригодны: они доставляютъ безчисленныя выгоды, какъ въ храненіи здравія, такъ и пользованіи болѣзней.

(Для узнанія, сколько что нужно доброе сложеніе *воздуха* и поновленіе онаго, не нужно быть ни Лѣкаремъ, ни Физикомъ. Будучи отвсюду облечены сею жидкостію, проницающею и дѣятельною, внѣдривающеюся внутрь насъ различными путями, коея *упругость* столь

Монахи и монахини, даже Кавалеры и монахи Малтійскаго Ордена, должны также погребаться въ открытыхъ монастыряхъ, съ условіемъ построенія усыпаленъ, соразмѣрныхъ числу погребаемыхъ.

(2) И такъ не для чего намъ жаловаться, ежели Архитекторы съ нѣкоторыхъ лѣтъ начали такъ много распространять и умножать окны и двери зданій; Врачи никогда за то ихъ не будутъ укорять. Такіе домы конечно здоровѣе старинныхъ. Архитекторамъ надобно изыскивать средства согласить выгодность и здоровость зданій.

нужна для игры нашихъ *легкихъ* и *кругообращенія* нашихъ соковъ, можемъ ли мы не чувствовать перемѣнъ ея? Сырость и выдохновенія, коими она наполняется, уменьшаютъ ея *упругость* и силу; отъ чего и *кругообращеніе* соковъ терпитъ, такъ какъ мы показали въ 1 примѣчаніи, главѣ 2 сего Тома.

И такъ всего полезнѣе изыскивать средства къ поправленію сихъ недостатковъ. Ежели такіе недостатки предосудительны здоровымъ, то не вреднѣе ли они больнымъ людямъ, особливо же въ госпиталяхъ? почему *вентилаторъ* съ великою пользою употребляется въ Винчестерскомъ госпиталѣ и во многихъ другихъ.

Другія выгоды отъ вентилатора.

Польза отъ *вентилатора* не къ однимъ только госпиталямъ относится: его можно завести въ глубочайшихъ рудокопняхъ: въ погребахъ, или ямахъ, въ коихъ нѣкоторые работники принуждены работать; въ театрахъ, въ коихъ толь часто зрители чувствуютъ дурноту въ себѣ, когда собранія бываютъ многолюдны, отъ духоты, портящей *воздухъ* и отъ свѣчь, оной разгорячающихъ; въ суднахъ, въ коихъ пары, поднимающіеся непрестанно отъ тѣлъ экипажа ядовитымъ дѣлаютъ *воздухъ* и причиняютъ большую часть мореходныхъ болѣзней; наконецъ въ тюрмахъ, въ коихъ такія же бываютъ слѣдствія. *Вентилаторъ* изъ всѣхъ до селѣ выдуманныхъ способовъ есть наилучшій къ сохраненію хлѣба въ зернахъ, къ недопущенію того, чтобъ онъ сопрѣлся, и къ предохраненію его отъ насѣкомыхъ.

Бѣдствія отъ воздуха, что въ рудокопняхъ, въ колодцахъ, погребахъ, и проч. давно въ нихъ запертаго.

Воздухъ, застоявшійся въ рудокопняхъ, колодезяхъ, въ пещерахъ, погребахъ, и проч. весьма вреденъ: сего *воздуха* надобно избѣгать какъ тончайшаго *яда*. Его дѣйствія часто бываютъ внезапны, столь скоропостижны, сколько дѣйствія грома. И такъ при отворяніи пещеръ, долгое время бывшихъ запертыми, и при влѣзаніи въ колодези и рудокопни, а особливо, ежели они давно уже не открывались, надобно принять величайшую предосторожность (а).

Спальня должна быть пространна. Для чего?

Большая часть, изъ имѣющихъ у себя пространные покои, выбираютъ себѣ малѣйшую комнату для спальни: этотъ поступокъ весьма неблагоразуменъ. Ихъ спальня должна быть всегда наиболѣе провѣтриваема; потому что она обыкновенно занимается только ночью, когда

(а) Мы всякой день слышимъ объ людяхъ умершихъ въ колодцахъ, или въ другихъ какихъ нибудь мѣстахъ, гдѣ находится спершійся воздухъ. Всѣ сіи нещастія можно отвратить опуская туда зажженную свѣчу. Естьли она погаснетъ, то ни подъ какимъ видомъ входить туда, или опускаться не должно. Эта предосторожность самая простая; но между тѣмъ весьма немногіе пользуются ею.

окны и двери затворяются. Ежели въ спальнѣ горитъ огонь, то опасность становится еще большею. Были такіе примѣры, что нѣкоторые люди задохлись отъ того, что уснули въ маленькихъ горинкахъ, въ коихъ горѣлъ огонь.

Средство награждать недостатокъ худаго городскаго воздуха.

Тѣ, кои по дѣламъ своимъ принуждены бываютъ пробывать весь день въ городахъ, должны, ежели можно, итти спать за городъ. Ежели они ночью будутъ дышать хорошимъ *воздухомъ*, то поправятъ нѣкоторымъ образомъ дѣйствія худаго *воздуха*, коимъ днемъ дышали. Сей способъ произвелъ бы величайшее дѣйствіе въ сохраненіи гражданъ, нежели сколько обыкновенно думаютъ.

Кто наипаче долженъ избѣгать воздуха большихъ городовъ.

Люди слабые должны столько, сколько имъ возможно, избѣгать *воздуха* большихъ городовъ. Онъ особенно вреденъ *одышливымъ* и *тахотнымъ*. Сіи люди должны бѣгать городовъ, какъ *язвы*. *Ипохондрики* равно обезпокоиваются городскимъ *воздухомъ*. Я часто видалъ нѣкоторыхъ изъ сихъ людей толь больными, что невозможнымъ казалось имъ долго прожить; однако когда они посланы были въ деревню, тотчасъ оправились. Я даю тоже правило въ разсужденіи *истерическихъ* и *вапорныхъ* женщинъ; но то бѣда, не всякой человѣкъ въ состояніи находится перемѣнить жилище свое для полученія лучшаго *воздуха*.

Что должны дѣлать тѣ, кои не могутъ покинуть городовъ.

Симъ послѣднимъ людямъ присовѣтовать можемъ мы, чтобъ они, сколько возможно, почаще выходили за городъ для напитанія себя свѣжимъ *воздухомъ*; чтобъ отворяли свои домы и впускали въ оные *воздухъ* новый; чтобъ содержали свои покои въ возможной чистотѣ.

Въ старину нужно было для безопасности окружать города, Коллегіи, и даже простые домы высокими стѣнами. Сія необходимость, не давая *воздуху* свободнаго ходу, всегда дѣлала мѣста сіи сырыми и нездоровыми. Но какъ нынѣ стѣны сдѣлались безполезными въ большей части земли: то надобно ихъ разломать, и употреблять всѣ возможныя средства для доставленія *воздуху* свободнаго прохода. Прилично присмотрѣть за *воздухомъ* и *чистотою* болѣе подѣйствуетъ въ сохраненіи здравія, нежели всѣ усилія Врачей.

Невыгоды происходящія отъ насаженнаго лѣсу близь домовъ, замковъ и проч.

Воздухъ и тогда дѣлается нездоровымъ, когда около дома насаждаются густо деревья. Рощи, или лѣса не токмо не даютъ свободнаго прохода *воздуху*; но еще сообщаютъ не малое количество воводяныхъ выдыхновеній, которыя дѣлаютъ его постоянно влажнымъ. Роща, находящаяся на нѣкоторое разстояніе отъ замка, весьма пріятна; но ее никогда не должно разсаживать очень близко къ нему, а особливо въ мѣстахъ мокрыхъ. Большая часть Англинскихъ замковъ нездоровы по причинѣ великаго количества деревъ, оныя окружающихъ.

Домы, мѣстоположенїе имѣющїе въ мѣстахъ полыхъ или нискихъ и болотныхъ, или близь большихъ озеръ, равно также нездоровы. Стоячїя т. е. непроточныя воды дѣлаютъ *воздухъ* сырымъ и наполняютъ его выдыхновенїями *гнилыми:* отъ сего послѣдуютъ болѣзни опаснѣйшїя и губительнѣйшїя. Кого нужда приведетъ поставить домъ близь мѣстъ болотныхъ, тому надобно выбрать подъ оный мѣсто, сколько можно, посуше, пищу употреблять хорошую и всемѣрно стараться о *чистотѣ*. Домы въ мѣстахъ болотныхъ, близь озеръ и пр. нездоровы.

(Наилучшїй *воздухъ*, говоритъ Галенъ, есть тотъ, который чистъ, который не наполненъ парами мокрыми и тяжелыми, выходящими изъ болотъ и всякаго гнїющаго зброду, который не зараженъ губительными выдохновенїями, вылетающими изъ пещеръ, какъ-то въ *Сардахъ* и *Іерополѣ*. *Воздухъ*, которому стоки нечистотъ большихъ городовъ, или сосѣдственность арміи, или мерзкой паръ отъ труповъ и навоза сообщили негодныя свои качества, долженъ почитаемъ быть нездоровымъ, а наипаче отвращаемъ отъ больныхъ; также сдѣлавшїйся густымъ отъ близости озера или рѣки и междугорный, никогда не прочищаемый вѣтрами, здравїю вреденъ. Сей *воздухъ*, подобенъ будучи запертому въ пустыхъ домахъ, издаетъ отъ себя запахъ гнили и плѣсни; онъ вредитъ и задушаетъ. Всѣ сїи роды *воздуха* вредятъ всякому возрасту. Orib. Collect. Libr. IX. cap. I.) Заключенїе о различныхъ воздухахъ, здравїю вредныхъ.

Ежели свѣжїй *воздухъ* нуженъ для здоровыхъ людей, то еще болѣе долженъ быть таковымъ для больныхъ, которые часто теряютъ жизнь отъ того, что въ ономъ имѣли недостатокъ. Каждый говоритъ, что больныхъ должно держать очень въ теплѣ, и сему совѣту вообще такъ вѣрно послѣдуютъ, что не льзя войти въ комнату больнаго, чтобъ почти не удушиться. Свѣжїй воздухъ не менѣе полезенъ больнымъ, какъ и здоровымъ.

Нѣтъ столь спасительнаго *лѣкарства* для больнаго, какъ свѣжїй *воздухъ:* онъ есть сильнѣйшее *крѣпительное*, естьли употребляется съ благоразумїемъ. Мы не говоримъ, что надлежитъ безъ разбору отворять окны и двери на больнаго; свѣжїй *воздухъ* не иначе долженъ впущаемъ быть въ его комнату, какъ постепенно, и ежели возможно, открыванїемъ окошекъ въ ближнемъ покоѣ. Свѣжїй воздухъ есть сильнѣйшее крѣпительное для больныхъ.

Можно весьма хорошо прохладить комнату больнаго и ободрить его самаго частымъ опрыскиванїемъ кровати и пола *уксусомъ*, *лимоннымъ сокомъ* и проч. или сокомъ другихъ *кислыхъ* растенїй крѣпкихъ.

(Ко всѣмъ симъ способамъ, кои суть превосходны, присоединимъ предлагаемые древними; они конечно имѣютъ свою цѣну. Вотъ что говоритъ по поводу сего Александръ Траллїанскїй, въ кн. XII, гл. 4: Способы прохлаждать воздухъ, ко-

имѣ дышетъ больной.

не довольно, чтобъ больному доставить всѣ намъ извѣстныя *прохладительныя*, мы еще должны стараться перемѣнить какимъ нибудь способомъ состояніе окружающаго его *воздуха*, и дать ему качество, клонящееся къ нашему намѣренію. И такъ лѣтомъ надобно больнаго положить на мѣстѣ низменномъ, но сухомъ, и старашься опрыскивать полъ свѣжею водою. Вода, падающая попеременно изъ одного судна въ другое, не токмо прохладитъ *воздухъ* частицами, отъ нее отлетающими, но еще равнымъ и непрестаннымъ журчаніемъ наведетъ сонъ.

При перемѣненіи состоянія *воздуха* гораздо выгоднѣе учинить его такимъ, чтобъ онъ, прохлаждая тѣло, купно его и укрѣплялъ; чего большую часть можно выполнить усыпаніемъ пола *розовыми, молодильными, сербаринными* или *шиповными* цвѣтами, вѣшвями *мятичнаго дерева* и всѣми растеніями, имѣющими свойство укрѣплять при прохлажденіи. Симъ образомъ растворенной *воздухъ* конечно долженъ быть полезнымъ для всѣхъ, страждущихъ *чахоткою, лихорадкою*, и особливо для чувствующихъ въ *сердцѣ* и *легкихъ* сильный жаръ, какъ бы отъ огня; потому что сіи больные не столь великое чувствуютъ облегченіе отъ прохладительнаго *пищепотребленія*, сколько отъ *вдыханія* въ себя свѣжаго *воздуха*: напротивъ того имѣющіе у себя *печень, желудокъ*, или другую какую часть *подбрюшія* чувствительно разстроенную, чувствуютъ облегченіе лучше отъ выбора *яствъ*, нежели отъ перемѣненія *воздуха*. Однимъ словомъ, лѣтомъ мы должны трудиться прохлаждать *воздухъ*, а зимою оставлять такимъ, каковъ онъ есть; ибо хотя онъ бываетъ и очень холоденъ въ сіе время, только онъ не вредитъ упомянутымъ нами недавно больнымъ. Надобно только стараться пристойнымъ образомъ ихъ покрыть, а не купать одѣялами; отъ чего они могутъ притти въ крайнюю слабость.

Холодный воздухъ для больныхъ лучше слишкомъ тепла.

Г. Тиссотъ говоритъ въ своемъ *наставленіи народу*, что ежели бы надлежало что нибудь одно избирать, *воздухъ* запертый и теплый, или холоднѣйшій, но сухой и всегда возобновляемый: то не для чего сомнѣваться; послѣдній несравненно предпочитительнѣе. Я часто видалъ, говоритъ онъ, бѣдныхъ ремесленниковъ жестоко больныхъ, но удобно оправляющихся въ высокихъ горницахъ, или чердакахъ, стоящихъ на открытомъ мѣстѣ, кои прохватываетъ и морозъ; а напротивъ того тѣ, кои наилучше пользуемы были и лежали въ мѣстахъ напопленныхъ, жестокимъ образомъ погибали. Мужики скорѣе бы вылѣчились, ежели бы, какъ скоро они лѣтомъ заиемогутъ, приказали перенести себя на свои вышки или чердаки, или въ жипницы, коихъ

воздухъ, гораздо свѣжѣйшій и чистѣйшій предъ *воздухомъ* ихъ домовъ, будетъ для нихъ наилучшимъ *лекарствомъ*. *Воздухъ*, дышемый сими людьми въ маленькихъ своихъ избахъ, которыя содержатъ въ себѣ денно и ночно отца, мать, семь и восемь дѣтей, а часто и многихъ скотовъ, которыя рѣдко, или и никогда не растворяются для впущенія въ нихъ свѣжаго *воздуха*, есть вообще столь худъ и нездоровъ, что ежели бы живущіе въ оныхъ почасту не выходили на свободный *воздухъ*, то бы въ короткое время погибли.

Примѣнимъ же сіи разсужденія къ бѣднымъ обывателямъ городскимъ, по большой части живущимъ столь же неопрятно, какъ и мужики, но не имѣющимъ, какъ они, пособія въ добромъ *воздухѣ* и еще занимающимся сидячими работами, и сдѣлаемъ изъ сего заключеніе.)

Необходимо нужно возобновлять воздухъ въ Гофшпиталяхъ. Для чего?

Въ мѣстахъ, въ коихъ множество больныхъ находится вмѣстѣ, и, что не рѣдко случается, въ одной комнатѣ, часто повторяемое впущеніе свѣжаго *воздуха* есть необходимо нужно. Въ богодѣльняхъ, больницахъ, Гофшпиталяхъ *воздухъ* дѣлается часто столь вреднымъ отъ недостатка поновленія, что нагубнѣе бываетъ больному и той самой болѣзни, коею онъ страждетъ, что наипаче примѣтно бываетъ, когда *гнилыя лихорадки*, *кровавые поносы* и другія *прилипчивыя* болѣзни производятъ свои опустошенія.

Лѣкари и проч. сами отъ того будутъ получать пользу.

Лѣкари, Хирургики и прочіе люди, къ Гофшпиталямъ опредѣляемые, для собственной своей цѣлости должны стараться доставить симъ домамъ *вентиляторы*. Сіи рачители здравія, принуждены будучи провождать часть своей жизни между больными, сами подвергаются той же опасности, дыша *воздухомъ* испорченнымъ; и никогда не должно того терпѣть, чтобъ больные какою нибудь *прилипчивою* болѣзнію лежали или находились подлѣ другихъ больныхъ. Всякой Гофшпиталь, всякій опредѣленный для больныхъ домъ долженъ стоять на мѣстоположеніи воздухопроходномъ. и на нѣкое разстояніе отъ большихъ городовъ, какъ-то мы покажемъ особенно послѣ въ главѣ 10й сего Тома, толкующей о *заразѣ* или *прилипчивости*.

Средства, кои должны употреблять Лѣкари и всѣ за больными ходящіе для предохраненія себя.

Справедливость требуетъ того, чтобъ всякой человѣкъ, занимающійся здравіемъ больныхъ, помышлялъ и о своемъ. Мы предложимъ нѣкоторыя общія правила, утвержденныя опытомъ, для предохраненія себя отъ *прилипчивыхъ заразъ* (міазмовъ), которыя отъ больныхъ пристаютъ къ людямъ, посѣщающихъ ихъ по своему состоянію, или изъ человѣколюбія. Нѣтъ болѣзни, которая бы не была *прилипчива*, такъ какъ сказано будетъ въ главѣ 10й сего Тома. Сія истинна наипаче оказывается въ Гофшпиталяхъ и больницахъ, въ коихъ множе-

ство сбирается больныхъ въ одной залѣ, въ одной комнатѣ; а въ Гофшпиталяхъ, такъ какъ и въ другихъ домахъ, въ коихъ лежатъ больные, возобновленіе *воздуха* есть высочайшее *предохранительное*.

Врачи испытываютъ то повседневно. Они безвредно подвергаются *заразѣ, оспѣ, кори, коростѣ, лихорадкамъ*, даже *гнилыхъ*. Ежели они смотрятъ, чтобъ окружающій больнаго *воздухъ* былъ поновляемъ: то одно сіе средство довольно предохраняетъ въ сихъ случаяхъ. Но какъ не всѣ болѣзни до того же степени *прилипчивы*, то сіе средство не довольно во всякихъ обстоятельствахъ, на пр. въ *лихорадкахъ злыхъ язвительныхъ* и проч. тогда надобно прибѣгать къ дѣйствительнѣйшимъ способамъ.

Кислоты, особливо *уксусъ*, совершенно выполняютъ сіе *показаніе:* надобно имъ ротъ вымывать много разъ на дни, подлѣ больнаго непрестанно нюхать напоенную имъ грецкую губку, окропить, или и намочить имъ свое платье, а особливо рубаху, прежде нежели кто придетъ къ больнымъ. Таковы были средства, употребленныя Форестомъ, Порціемъ, Сильвіемъ, Димерброкомъ, которые принуждены были во многихъ слѣдующихъ одна послѣ другой *моровыхъ язвахъ* помогать больнымъ. Сей послѣдній, опустившій нѣкогда взять такую же предосторожность, получилъ и самъ *моровую язву*.

Сверхъ того употреблять *уксусъ* въ *куреніи*, надъ паромъ коего стоять много разъ на дни; вытереть тѣло *камфарнымъ уксусомъ;* на кафтанѣ носить сюртукъ или плащь вощаной, плотно застегиваемой; больныхъ, сколько возможно, посѣщать на тощакъ; нюхать свѣжій *лимонъ*, въ которомъ воткнуша гвоздика; тщательно избѣгать паровъ, прямо идущихъ отъ больнаго; почаще при нихъ плевать и харкать (потому что замѣчено, что неглотавшіе своей *слины* не столь были подвержены *заразѣ*, сколько другіе, того недѣлавшіе); жевать *лимонную, померанцовую корку*, или какіе нибудь *ароматическіе* корни, какъ-то корень *дягильника, молодила* или *мастики, хины;* но притомъ *слины* не глотать; предписать себѣ строгое *пищеупотребленіе;* употреблять *воду* весьма чистую; за столомъ пить по нѣскольку хорошаго *вина;* принимать *лимонадъ;* избѣгать *спиртныхъ* напитковъ; *яства* употреблять простыя; отказаться отъ рагу, по крайней мѣрѣ тогда, когда они неприправлены *кислотами;* наконецъ буквально послѣдовать сему правилу: избѣгать всякаго излишка.

Вотъ въ краткихъ словахъ то, что надлежитъ дѣлать тогда, когда *зараза* еще не пристала. Но да опасаемся въ несчастныхъ случаяхъ прибѣгать къ *кровопусканію*, къ *выпораживаніямъ*. Сіи средства

сдѣлаютъ только то, что, приведши соки тѣла въ движеніе, способствовать будутъ дѣйствію яда, который надобно изгнать. Ежели кто, находясь при больныхъ, почувствуетъ какую нибудь дурноту, ежели откроется *кровавый поносъ*, *скопъ* какой нибудь матеріи, которая *загнилась*: то не надобно принимать *лѣкарствъ*, удобныхъ совсѣмъ остановить или заживить тотъ вредъ; не одинъ того несчастной былъ примѣръ. Единая предосторожность, которую можно въ дѣло произвести, и которую можно повсемѣстно совѣтовать, состоитъ въ томъ, чтобъ дать себѣ сдѣлать *прижиганіе* на рукѣ, или на ногѣ, которое подгнаивать, пока будетъ продолжаться *зараза*. Опытъ доказалъ, что это *предохраненіе* удачно было въ безчисленномъ множествѣ случаевъ. Во время *язвы*, свирѣпствовавшей 1738 и 1739 года въ Украйнѣ, примѣчено, что всѣ имѣвшіе на себѣ *вереды*, или старинныя *раны* не были заражены. Г. Генцій, Нѣмецкій Врачь, во время бывшей 1656 года въ Венеціи *моровой язвы*, всеобще совѣтовалъ употреблять *прижиганіе;* и совѣтъ его произвелъ великія дѣйствія. Изъ благодарности къ сему Врачу Венеціане воздвигли ему памятникъ на площади С. Марка съ сею надписью: Liberator patriæ a peste, т. е. избавитель отечества отъ язвы.

Средства, предлагаемыя нами противъ *заразы*, сколь ни просты и малочисленны, однако дѣйствительнѣе ихъ не отыскано для предохраненія себя отъ оной; всѣ другія или безполезны, или опасны. Однако, ежели кому случится по необходимости принять *слабительное*, то надобно употребить самое легкое, какъ-то *винной камень* (cremoris tartari), *кассіи* (cassiæ), *тамариндовъ* (tamarindorum), и проч. Но, какъ мы выше сего сказали, не надобно ему рѣшиться на *очищеніе* себя по одной только легкой причинѣ, потому что оно откроетъ только ядъ, который надобно напротивъ того истребить: и такъ оно позволительно можетъ быть развѣ въ необходимой нуждѣ, да и то, когда присуждено будетъ знающимъ Врачебную Науку человѣкомъ; да и тогда не иначе, какъ развѣ по употребленіи нами вышеисчисленныхъ средствъ.)

ГЛАВА V. О тѣлодвиженіи.

Нужда тѣлодвиженія для сохраненія здравія.

Большая часть людей принуждены нуждой получать насущный хлѣбъ безпрестаннымъ трудомъ; но сіе начертано въ порядкѣ Природы: потому что изъ устройства всѣхъ частей человѣческаго тѣла видно, что *тѣлодвиженіе* къ сохраненію здравія не менѣе нужно, какъ

и самыя *яства:* по сей то причинѣ тѣ, коихъ бѣдность заставляетъ искать себѣ хлѣбъ повседневною работою, суть наисильнѣйшіе и здоровѣйшіе люди. Раченіе доставляетъ имъ то, чего не достаетъ; а дѣйствительность *тѣлодвиженія* служитъ имъ вмѣсто *лѣкарствъ*.

Земледѣліе есть наилучшее для здравія состояніе.

Земледѣльцы и всѣ занимающіеся воздѣлываніемъ земли особенно наслаждаются симъ состояніемъ. Великое разселеніе колоній и старость, до которой земледѣльцы доживаютъ во всѣхъ земляхъ, доказываютъ яснымъ образомъ, что земледѣліе есть состояніе здравѣйшее, такъ какъ и полезнѣйшее.

Доказательство наклонности человѣка къ тѣлодвиженію.

Человѣкъ заранѣе еще показываетъ свою наклонность къ *тѣлодвиженію;* и сія наклонность столь сильна, что здоровое дитя не можетъ быть принуждено къ тому, чтобъ оставалося въ неподвижности, даже и угрозою наказанія. Любовь наша къ *тѣлодвиженію* есть безъ прекословія сильнѣйшее доказательство его пользы. Природа не попусту вдыхаетъ таковыя расположенія.

Безъ тѣлодвиженія здоровья не бываетъ.

Безъ тѣлодвиженія не бываетъ здравія, есть непремѣняемый законъ во всѣхъ людяхъ. Всѣ животныя, исключая человѣка, исполняютъ его столько, сколько нужно.

Одинъ только человѣкъ, исключая находящихся подъ управленіемъ его животныхъ, удаляется отъ сего начальнаго закона; почему и наказывается за то.

Пагубныя слѣдствія недѣятельности или неподвижности.

Неподвижность или недѣятельность всегда разслабляетъ *твердыя части;* отъ чего раждаются безчисленныя болѣзни. Когда *твердыя* разслабли, то ни *пищевареніе,* никакое другое *отдѣленіе* пристойнымъ образомъ быть не можетъ, и отъ того послѣдуютъ самыя непріятныя слѣдствія. Не должны ли быть разслаблены *волокна* того человѣка, который во весь день сидитъ въ креслахъ, или на канапе, а ночь всю лежитъ на пуховикѣ?

Пагубныя слѣдствія множества повозокъ.

Кто выѣзжаетъ въ каретѣ, или выносится въ портшезѣ, и проч. тотъ, видно, не хочетъ себѣ здоровья. Сіи произведенія роскоши столь нынѣ стали обыкновенными, что надобно опасаться, чтобъ жители большихъ городовъ наконецъ не потеряли употребленія своихъ ногъ. Нынѣ, какъ скоро можетъ кто нести себя, везти и проч. стыдится уже итти пѣшкомъ. Для непривыкшаго къ нынѣшней роскоши человѣка не смѣшнымъ ли покажется дѣломъ видѣть молодыхъ, здоровыхъ и сильныхъ людей, однако же немогущихъ и поворотиться, приподняться, простерть руки безъ помощи слуги? не смѣшнымъ ли покажется ему дѣломъ видѣть человѣка толстаго и жирнаго, сдѣлав-

шагося добычею болѣзней отъ малодвижности, а потому ѣздящаго по улицамъ, да еще цугомъ?

(Не нужда, а мода умножила повозки, толь нынѣ ставшія обыкновенными. Я знаю людей, у коихъ соки находятся въ *застоѣ* по причинѣ нетѣлодвиженія, но которые не смѣютъ дѣлать визитовъ ближайшимъ своимъ сосѣдамъ иначе, какъ развѣ въ каретѣ, опасаясь, чтобъ не подвергнуть себя осмѣянію. Не странно ли, что люди до такой глупости дожили, что начали презирать употребленіе своихъ ногъ и добровольно вдаваться въ болѣзни изъ сущаго тщеславія, пустоты или простаго послѣдованія моды?

Ежели это обыкновеніе не столь есть обще во Франціи (и земляхъ, Франціи послѣдующихъ), сколько въ Англіи: то это по тому, что, какъ во Франціи богатство не столь разсыпано, то и число людей, имѣющихъ у себя кареты, не такъ нарочито; а прочіе всѣ имѣющіе достатокъ, а потому и экипажъ, достойны такого же нарицанія, которое сочинитель дѣлаетъ Англичанамъ.

Во Франціи были такія дамы, кои отъ 15 до 18 году, въ которомъ онѣ вышли замужъ, не ходили пѣшкомъ даже до конца своей жизни; были такія, кои приказывали себя переносить изъ одного покоя въ другой; были и такія, кои хотя въ молодыхъ лѣтахъ, а притомъ безъ всякаго припадка, кромѣ мечтательной нѣжности, не могли положиться на свои ноги: потому что онѣ были увѣрены, что ихъ ноги не сдержатъ ихъ. Отъ такой неподвижности, отъ такой нѣги какое должно быть здоровье сихъ женщинъ? Какое *тѣлосложеніе* доставятъ онѣ раждаемымъ отъ нихъ дѣтямъ? Не по этой ли причинѣ Дворянскія дѣти представляются взору сущими живыми скелетами, которые состарѣваются на 30 году, а умираютъ на 40 отъ *сухотки* и *чахотки*.

Тѣлодвиженіе есть единое средство, могущее возвратить сихъ людей къ жизни. Всякъ знаетъ, что Кесарь при всемъ своемъ слабомъ *тѣлосложеніи* содѣлался неутомимымъ героемъ; чѣмъ онъ одолженъ былъ воинскимъ упражненіямъ. И Великій Генрикъ IV кому одолженъ непоколебимымъ ни отъ какихъ трудовъ, ни отъ величайшихъ опасностей *темпераментомъ*, ежели не деревенской жизни, доставленной мудрымъ его дѣдомъ?

Сколько-то нѣлодвиженіе укрѣпляетъ здравіе.

Наши богачи воображаютъ себѣ, что они много сдѣлали *тѣлодвиженія*, когда часъ другой поѣздили въ каретахъ, исправно повѣшенныхъ на ремняхъ, да еще и по гладкой дорогѣ; но они ошибаются. Это *тѣлодвиженіе* не есть *тѣлодвиженіемъ* для здоровыхъ людей;

Что должно разумѣть чрезъ нѣлодвиженіе.

едва ли можетъ оно присовѣтовано быть за *тѣлодвиженіе* и больнымъ. Настоящее *тѣлодвиженіе* есть то, которое приводитъ всѣ части тѣла въ сотрясеніе и предпринимается на вольномъ *воздухѣ*. Но по несчастію различные роды *тѣлодвиженій*, толь древними уважаемыхъ, такъ нынѣ изъ обыкновенія вывелись, что называющіеся въ большихъ городахъ порядочными *людьми* устыдились бы заниматься оными; они не хотятъ чувствовать, что опущеніе сихъ забавъ есть одною изъ главныхъ причинъ разслабительныхъ болѣзней. Весьма желательно, чтобъ онѣ введены были по крайней мѣрѣ въ умножаемыхъ въ наши времена собраніяхъ для воспитанія юношества; и чтобъ *Гимнастика*, часть Врачебной Науки, касающаяся до движенія, и содержащая всѣ тѣлесныя упражненія, относящіяся до сохраненія и возстановленія здравія, содѣлалась, какъ въ древности, предметомъ попеченій надзирателей и забавою юныхъ людей. Здѣсь наипаче разумѣю я юныхъ дѣвицъ, коихъ сидячая жизнь подрываетъ ихъ здоровье, и я смѣю сказать, что и самое общество.

Смѣшныя причины, приводимыя тѣми, кои не дѣлаютъ тѣлодвиженія.

Когда мы призываемы бываемъ такими людьми, кои страждутъ болѣзнями, происходящими отъ неподвижности, и совѣтуемъ имъ *тѣлодвиженіе*, какъ единое *собственнодѣйствующее*: то они приводятъ безчисленныя причины противъ насъ. По ихъ словамъ они почти всѣ находятся въ такихъ обстоятельствахъ, по которымъ надобно имъ быть совсѣмъ неподвижными и сидячими; одни говорятъ, что достаткомъ ихъ зависитъ отъ неотлучности отъ ихъ дома; другіе, что отъ ней ихъ безопасность; третьи, что родъ трудовъ ихъ того требуетъ; четвертые, что особенную имѣютъ склонность къ уединенію. Ежели по случаю найдутся такіе, которые признаются, что они въ разсужденіи сего довольно свободны, то за тѣмъ непокорливы, непослушливы, и для прикрытія своего упорства всегда утверждаются на примѣрахъ другихъ людей, которые сохранили свое здравіе до глубокой старости, не наблюдая *тѣлодвиженія*.

Изъ сего числа суть *люди ученые*, которые еще приводятъ въ примѣръ женщинъ; но они сами себя обманываютъ достойнымъ посмѣянія образомъ.

Что у женщинъ дополняетъ до нѣкотораго степени недостатокъ тѣлодвиженія.

Въ самомъ дѣлѣ, ежели есть много женщинъ, которыя здоровы, хотя *тѣлодвиженія* не наблюдаютъ: то, какъ говоритъ Г. Тиссотъ, это происходитъ отъ того, что онѣ имѣютъ другія пособія, содѣйствующія къ *кругообращенію* ихъ соковъ; что Природа создала ихъ способнѣйшими къ ощущенію пріятныхъ и веселыхъ впечатлѣній; что она дала имъ большій запасъ веселости; что онѣ болѣе говорятъ (и

сей разговоръ есть нѣкоторой родъ *тѣлодвиженія*, сразмѣрнаго ихъ нуждамъ); что онѣ по большой части ѣдятъ менѣе; что онѣ не истощаютъ себя размышленіями, убивающими *ученыхъ людей*; что онѣ примѣчательны въ разсужденіи малѣйшихъ произшествій бесѣды, коихъ погруженный въ размышленія человѣкъ и не видитъ, и кои суть для нихъ предметами, довольно сильными къ приведенію страстей въ движеніе до такого степени, каковый потребенъ для содержанія *кругообращенія* безъ утомленія *орудій*. И такъ ежели найдутся въ свѣтѣ и мущины, которые состарѣваются и здоровы, хотя въ недѣйствительности препровождаютъ жизнь: то испытывая ихъ, найти можно, что они имѣютъ тѣже выгоды, каковыми пользуются упомянутыя женщины.)

Завалы железъ, толь нынѣ обыкновенные и становящіеся болѣзнями, упорнѣйшими на выпользованіе бытіемъ своимъ вообще должны недостатку *тѣлодвиженія*. Доколѣ *печень*, *почки* и другія *терева* хорошо отправляютъ свои *работы*, то здравіе развѣ рѣдко измѣняется; но ежели они сдѣлаются больными, то простись съ здравіемъ. *Тѣлодвиженіе* есть единое намъ извѣстное средство противъ *завалова*. Правда, оно не всегда удавалось въ качествѣ *лѣкарства*; но можно основательно думать, что когда оно приспѣйнымъ образомъ и благовременно употреблено будетъ, то оно величайшую принесетъ пользу въ сихъ болѣзняхъ. По крайней мѣрѣ извѣстно то, что наблюдающіе *тѣлодвиженіе* столько, сколько нужно, едва знаютъ, что такое *завалы*; а напротивъ того мучатъ они всѣхъ, живущихъ въ недѣятельности и неподвижности.

Болѣзни, причиняемыя недостаткомъ тѣло движенія; завалы.

Слабость *нервовъ* или *чувствительныхъ жилъ* должна непремѣняемымъ быть слѣдствіемъ недостатка *тѣлодвиженія*. Одно токмо *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ* можетъ укрѣпить *нервы*, или предупредить то несмѣтное множество болѣзней, которыя происходятъ отъ разслабленія сихъ *орудій*. Рѣдко случается намъ слышать, чтобъ трудолюбивые и дѣятельные люди жаловались на *нервныя болѣзни*; онѣ предоставлены *для чадъ преизбытчества* и *удовольствія*. Были примѣры, что нѣкоторые больные люди изъ числа сихъ послѣднихъ, доведены будучи отъ богатства къ бѣдности, и бывъ подневно въ работѣ, чрезъ то вылѣчились. Изъ сказаннаго теперь нами всякъ видѣть можетъ, откуда проистекаютъ *нервныя болѣзни* и какими средствами предупреждать оныя.

Слабость нервовъ.

Тѣлодвиженіе, говоритъ Г. Вантъ, столь дѣйствительно къ укрѣпленію *нервнаго рода*, что ежели страждущіе *нервными болѣз-*

Сила тѣлодвиженія

противъ нервныхъ болѣзней.

ями люди оное опустятъ, то попусту будутъ употреблять *лѣкарства*, обыкновенно дѣйствительнѣйшія противъ сихъ золъ. Изъ всѣхъ различныхъ *тѣлодвиженій верховая ѣзда* основательно почтена за наилучшее къ укрѣпленію. Сиденгамъ, похваляя *тѣлодвиженіе* къ *ипохондрическихъ* и *истерическихъ* болѣзняхъ, совѣтуетъ то, которое получается отъ ѣзды на лошади, какъ наиполезнѣйшее.

Выгоды отъ ѣзды.

Въ самомъ дѣлѣ, *ѣзда* премного содѣйствуетъ къ *пищеваренію*, къ *кровепревращенію*, или премѣненію *хила* въ *кровь*, такъ какъ и къ раздѣленію и *отдѣленію* всѣхъ *жидкихъ частей*; она усугубляетъ тѣлесныя силы, наипаче же силы *желудка* и *кишокъ*; наконецъ она въ семъ случаѣ предпочтительнѣе расхаживанія пѣшкомъ: потому что она болѣе сотрясаетъ тѣло, а менѣе утомляетъ. Но надобно замѣтить, что сильное *тѣлодвиженіе*, а наипаче на лошади, когда *желудокъ* наполненъ *лѣтвами*, мѣшаетъ *работамъ* сего *орудія*, причиняетъ дурноту, и не только не содѣйствуетъ *пищеваренію*, но еще оному и препятствуетъ. *Тракт. о нервн. болѣз.* Томъ II. стран. 190 и 191.)

Недостатокъ тѣлодвиженія причиняетъ подагру, ломоту, лихорадки и проч.

Ежели *испареніе* не будетъ имѣть полнаго и цѣлаго дѣйствія, то не возможно наслаждаться совершеннымъ здравіемъ; а остановки *испаренія* первою причиною есть недостатокъ *тѣлодвиженія*. Матерія *испаренія* или *испарина*, задержана будучи въ составѣ соковъ, портитъ сіи послѣдніе и причиняетъ *подагру*, *ломоту*, *лихорадки* и проч. Одно только *тѣлодвиженіе* могло бы выпользовать много болѣзней, почитаемыхъ неизлѣчимыми, и предупредить тѣ, противъ коихъ *лѣкарства* остаются безполезными.

Что надобно думать о тѣлодвиженіи.

Одинъ сочинитель позднѣйшихъ временъ, а именно Г. Шейнъ, говоритъ въ превосходномъ своемъ *трактатѣ о здравіи*, что слабые и хворые люди должны почитать *тѣлодвиженіе* святынею, никогда ненарушимою. Мы такого же мнѣнія не только относительно къ слабымъ и хворымъ людямъ, но также ко всѣмъ тѣмъ, коихъ упражненія не сопряжены съ довольнымъ *тѣлодвиженіемъ*, каковы суть художники, купцы, *ученые люди* (а). Предприниманіе *тѣлодвиженія*

(а) Сидячія работы должны быть только упражненіемъ женщинъ. Женщины лучше переносятъ пребываніе или сидѣніе на одномъ мѣстѣ, нежели мущины; да онѣ и способнѣе къ тѣмъ работамъ, кои не требуютъ многихъ силъ. Крайне смѣшно видѣть мущинъ, сидящихъ надъ шпильками, иголками, часовыми колесцами и проч. между тѣмъ, какъ многія женщины занимаются полевыми работами, которыя по большой части весьма тягостны. По крайней мѣрѣ у насъ не достаетъ мущинъ для трудныхъ работъ, а напротивъ того цѣлая половина женщинъ остается безполе-

должно быть столько же распоряжено, сколько кушанье. Ему можно, вообще сказать, предаваться, не опуская своихъ дѣлъ и не теряя времени.

Никогда нѣга не вредила столько здравію, какъ когда ввела она обыкновеніе оставаться долгое время въ постели поутру. Это обыкновеніе почти вездѣ завелось въ большихъ городахъ; въ нихъ рѣдко встаютъ прежде 8 или 9 часовъ. Но утро есть безпрекословно наиудобнѣйшимъ временемъ къ *тѣлодвиженію*; потому что *желудокъ* тогда пустъ, а тѣло получило новыя силы отъ сна. Впрочемъ упренній *воздухъ* укрѣпляетъ *нервы* и выполняетъ до нѣкотораго степени *показаніе холодной бани*, о коей мы говорили выше сего. Опасности отъ долгаго лежанія на постелѣ.

Выгоды отъ упренняго воздуха.

Пусть привыкшіе оставаться на постелѣ до 8 или 9 часовъ встануть въ 6 или 7; пусть употребятъ часа 2 на прогулку пѣшкомъ, на *верховую ѣзду*, или на дѣланіе *тѣлодвиженія* на вольномъ *воздухѣ*: то они найдутъ духъ свой веселѣйшимъ, чистѣйшимъ во весь тотъ день; они будутъ имѣть аппетитъ лучшій и все тѣло отъ того сдѣлается твердѣйшимъ. Симъ образомъ тотчасъ можно привыкнуть вставать рано и чувствовать отъ того пріятность: ничто столько не содѣйствуетъ къ сохраненію здравія, какъ сіе.

зною по причинѣ недостатка упражненій, сразмѣрныхъ ихъ силамъ, и проч. Ежели бы дѣвицы воспитываемы были къ Механическимъ работамъ: то бы мы не видали ихъ предающихъ себя на студодѣяніе для покормленія себя; а притомъ не имѣли бы недостатка въ мущинахъ къ важнымъ трудамъ мореходства и земледѣлія (1).

(1) Сіе разсужденіе, кажется, весьма мудро. Въ самомъ дѣлѣ мы не видимъ, для чего бы сверхъ упомянутыхъ Г. Буханомъ рукодѣлій не находилось въ рукахъ женщинъ все то, что нынѣ отправляется *портнымъ*. У древнихъ не было *портныхъ*; мужское платье дѣлалось *дома*. „*Мальчикъ*, говоритъ славный Руссо, никогда самъ собою не охотился „быть портнымъ: одна только наука, или мастерство побудило къ жен„скому рокодѣлію тотъ полъ, который на то не родился. Шпата и игла „никогда не могутъ обращаемы быть тою же рукою. Ежели бы я былъ „Государь, то бы я швейную работу позволилъ только женщинамъ, хро„мымъ и другимъ людямъ безполезнымъ, принужденнымъ жить такъ, „какъ онѣ. Эмил. Томъ II. Сюда также относятся *наборщики въ Типографіи, золотильщики книгъ и на кожѣ, саложники, ларикодѣлатели, шорники, футляродѣлатели*: большую часть ихъ работъ могутъ отправлять женщины, и переносъ сихъ рукодѣлій, изнѣживающихъ и изможданощихъ мужескій полъ, къ тѣмъ, которыя къ онымъ способнѣе, возвратилъ бы государству тысячи нужныхъ для себя людей, а наипаче для землепашества.

Болѣзни недѣятельныхъ людей. Тѣлодвиженіе на оныя есть лѣкарство.

Недѣятельные люди непрестанно жалуются на боль въ *желудкѣ* или въ животѣ, на *вѣтры*, на пученья, на *непищеваренія* и проч. Сіи болѣзни, источникъ другихъ безчисленныхъ болѣзней, не уступаютъ силѣ *лѣкарствъ;* онѣ не могутъ иначе выпользованы быть, какъ *тѣлодвиженіемъ* порядочнымъ и непрерываемымъ, которому рѣдко онѣ сопротивляться въ состояніи бываютъ.

Какъ надобно предпринимать тѣлодвиженія.

Тѣлодвиженіе, сколько возможно, должно предпринимаемо быть всегда на вольномъ *воздухѣ*. Ежели обстоятельства того не позволяютъ, то надобно его производить во внутренности покоя пляскою, фехтованіемъ, играніемъ въ волончики, въ бильярдъ, въ форшуну и проч.

Выгоды отъ пляски, приняшой вмѣсто тѣлодвиженія.

(Пляска или *танцованіе* изъ всѣхъ *тѣлодвиженій* соединяетъ въ себѣ наиболѣе выгодъ для женщинъ; она для женскаго пола есть тоже, что *верховая ѣзда* для мущинъ. "Я знаю, что строгіе наставники не хотятъ того, чтобъ юныхъ дѣвицъ обучали пѣнію, "танцованію, или другому какому пріятному искусству. Это кажется смѣшнымъ. Такъ кого же онымъ обучать? Мальчиковъ? Кому "пристойнѣе, мущинамъ или женщинамъ по превосходству имѣть сіи "таланты? Никому, дадутъ они отвѣтъ" и проч. *Эмиль.*

Но какъ мы взираемъ здѣсь на *танцованіе* не такъ какъ на науку, а какъ на полезное здравію *тѣлодвиженіе*, то не опасаемся укоризнъ сихъ *Аристарховъ*. Мы здѣсь не совѣтуемъ учить, какъ дѣлать шаги, какъ ихъ измѣрять, какъ каденсировать, какъ порядочно описывать круги, четвероугольники, двуугольники: *танцованіе*, разбираемое съ сей стороны, едва заслуживаетъ имя *тѣлодвиженія*. Не эти мертвые обороты, а скачки, перебѣганія, компанія, шутливая веселость, пляску сопровождающая, заставляютъ насъ почитать ее однимъ изъ полезнѣйшихъ средствъ къ способствованію *кругообращенію, отдѣленіямъ*, и проч. и къ дополненію недостатка отъ сидячихъ упражненій, коими большая часть женщинъ занимается.)

Не на одномъ надобно оставаться тѣлодвиженіи, а предаваться всѣмъ, наипаче же тому, которое болѣе движетъ частей.

Не нужно то, чтобъ оставаться или ограничивать себя однимъ только родомъ *тѣлодвиженія*. Наилучшій способъ въ семъ дѣлѣ есть тотъ, чтобъ предаваться всѣмъ, одному послѣ другаго, и болѣе времени оставаться въ томъ, которое болѣе принаровлено къ нашимъ силамъ и *тѣлосложенію*. Родъ *тѣлодвиженія*, приводящаго въ сотрясеніе болѣе *орудій*, всегда предпочтительнѣе другихъ, каково есть прогулка пѣшкомъ, бѣганіе, *верховая ѣзда*, плаваніе, копаніе земли и проч.

Жалко безъ сомнѣнія, что потѣхи *Гимнастики* нынѣ стали столь малообыкновенными. Сіи потѣхи побудили бы простой народъ заниматься болѣе *тѣлодвиженіемъ*, нежели какъ онъ обыкновенно поступаетъ, и были бы премного полезны для тѣхъ, кои не принуждены работать руками для доставленія себѣ насущнаго хлѣба. Но какъ сіи потѣхи не находятся болѣе въ силѣ, то сидячія забавы вступили на ихъ мѣсто: но сіи послѣднія погубляютъ только время; онѣ не токмо не ободряютъ, но часто требуютъ болѣе вниманія, нежели науки или дѣла. Все, что принуждаетъ къ сидѣнію, или не составляетъ важнаго упражненія, должно быть избѣгаемо.

Что должно думать объ игрѣ.

(*Игра* не есть забава; она есть время-провожденіе праздныхъ людей. Лакедемоняне совсѣмъ изгнали *игру* изъ своей республики. Сказываютъ, что Хилонъ, одинъ изъ числа согражданъ оной, будучи посланъ для заключенія союзнаго трактата къ Коринѳянамъ, и нашедши въ Коринѳѣ Судей, женщинъ, молодыхъ и старыхъ Офицеровъ, всѣхъ занимающихся *игрою*, такъ на то вознегодовалъ, что тотчасъ возвратился назадъ, сказавъ имъ, что вступить въ союзъ съ народомъ игрокомъ было бы потемнить славу Лакедемонянъ.

Страсть къ *игрѣ*, плоду корыстолюбія и скуки, пускаетъ корни только въ умѣ и сердцѣ пустыхъ. Всякой человѣкъ, имѣющій чувствія и свѣденія, можетъ всячески обойтись безъ оной. Дѣла и *тѣлодвиженіе* не должны допустить до того, чтобъ время иждивалось столь худымъ образомъ. Рѣдко видно, чтобъ любящіе размышлять много увеселялись *игрою*, останавливающею ихъ привычку, или обращающею ее на пустыя выгадыванія. Художники и мастеровые, оставляющіе свои труды для отдохновенія, должны всемѣрно опасаться употреблять праздныя свои минуты на корпѣніе за картами, за шашками и проч. Какимъ бы образомъ ни разсматриваема была *игра*, только рѣдко случается, чтобъ она содержалась въ границахъ, обѣщаемыхъ ея именемъ; она перемѣняется въ ребяческую привычку, ежели не превращается въ пагубную страсть (2).

---

(2) *О игрѣ* и игрокахъ вотъ что говоритъ Мадамъ Дезульеръ въ прекрасныхъ своихъ стихахъ, здѣсь помѣщенныхъ для знающихъ французскій языкъ:

Le desir de gagner, qui nuit & jeur occupe,
Eſt un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'eſprit, quoique le coeur ſoit bon,
On commence par être dupe,
On finit par être fripon.

Потѣхи, доставляющія наилучшее *тѣлодвиженіе*, суть сіи: охота, бросаніе палокъ вмѣсто копьевъ, мячь, лапта и проч. Сіи движенія членовъ способствуютъ къ *испаренію*, укрѣпляютъ *легкія* и доставляютъ твердость и оборотливость всему тѣлу.

Какимъ образомъ должно распоряжено быть тѣлодвиженіе.

Тѣ, кои могутъ, должны проѣздить на лошади верхомъ два или три часа въ день; другіе должны употреблять столько же времени на расхаживаніе пѣшкомъ. *Тѣлодвиженіе* никогда не должно длиться слишкомъ долго: усталость или утомленность отнимаетъ у него всю цѣну, и не токмо не укрѣпляетъ тѣла, но и ослабляетъ оное.

Пагубная сила недѣятельности.

Всѣ люди должны сами на себя наложить какъ необходимую нужду, законъ *тѣлодвиженія*. Недѣятельность, такъ какъ всѣ прочіе пороки, по мѣрѣ, кто какъ оной предается, укореняется и становится мало помалу пріятною; отъ сего-то происходитъ, что кто въ юныхъ лѣтахъ любилъ *тѣлодвиженіе*, тотъ въ послѣдствіи начинаетъ отъ онаго отвращаться. Въ семъ дѣлѣ обвинена должна быть большая часть *истериковъ*, *ипохондриковъ* и *подагриковъ*, которые чрезъ то дѣлаютъ свои болѣзни почти всегда неизлѣчимыми.

Богатые и сидячіе люди должны пользовали бы время отъ времени заниматься Механическими науками.

Есть такія земли, въ коихъ нѣкоторые законы обязываютъ каждаго человѣка, какого бы состоянія онъ ни былъ, учиться какой нибудь механической наукѣ. Нѣтъ намъ нужды въ томъ, для сохраненія ли здравія установлены сіи законы, или для распространенія мануфактуръ; то только извѣстно, что ежели бы всѣ люди забавлялись или занимались сими упражненіями, то бы могли изъ того получать величайшія выгоды. Они бы болѣе себѣ сдѣлали чести, производя хотя малое только число своихъ работъ, нежели погубляя большую часть себѣ подобныхъ или *игрою*, или бражничествомъ. Далѣе, богатый человѣкъ, прилѣжащій къ какимъ нибудь механическимъ наукамъ, можетъ содѣйствовать къ усовершенствованію оныхъ, и чрезъ то оказать великую услугу обществу.

Упражненія тѣла и духа должны взаимно служить отдохновеніемъ другъ другу.

Великая тайна воспитанія состоитъ въ томъ, чтобъ сдѣлать, дабы упражненіе тѣла и духа всегда служили отдохновеніемъ другъ другу. Сія тайна доставитъ жизнь счастливую и здравіе неизмѣняемое. Ученый, знающій дѣлать Математическіе инструменты, какъ-то зрительныя трубы, телескопы и проч., найдетъ въ сихъ упражненіяхъ то, чѣмъ можетъ наполнить тѣ минуты, въ кои утомленный духъ не даетъ пищи воображенію, и заставляетъ покинуть сочиненіе; дѣловой человѣкъ найдетъ въ механическихъ работахъ пріятнѣйшее отдохновеніе; но художники, мастеровые, всѣ вообще люди найдутъ въ

садоводствѣ, вѢ полевыхЪ трудахЪ лѣкарство отЪ досадной скуки, и неизмѣнное предохраненіе отЪ всѣхЪ болѣзней.)

Недѣятельность не токмо причиняетЪ болѣзни, но еще и людей дѣлаетЪ обществу безполезными, а при томЪ есть мать всѣхЪ пороковЪ. Говоритъ о какомЪ нибудь человѣкѣ, что онЪ праздѣнЪ, есть говорить болѣе, нежели какЪ кто бы называлЪ его порочнымЪ. Когда духЪ не занятЪ какимЪ нибудь полезнымЪ предметомЪ, то гоняется онЪ за какимЪ нибудь удовольствіемЪ, или замышляетЪ какое нибудь дѣло злое: отЪ сего, какЪ бы изЪ источника, проистекаютЪ всѣ несчастія, угнѣтающія человѣчество. ЧеловѣкЪ конечно не для недѣятельности рожденЪ. Сей порокЪ разрушаетЪ всѣ намѣренія, для коихЪ онЪ созданЪ; напротивЪ того дѣятельная жизнь есть сильнѣйшее забрало добродѣтели и высочайшая хранительница здравія. Несчастныя слѣдствія недѣятельности.

ГЛАВА VI. О снѣ.

СонЪ не менѣе требуетЪ осторожности, какЪ и *пищеупотребленіе*. СликомЪ малое спанье разслабляетЪ *нервы*, истощаетЪ духи и причиняетЪ болѣзни; а напротивЪ слишкомЪ многое спанье отягощаетЪ духЪ и тѣло располагаетЪ кЪ *пострелу*, *спячкѣ* и другимЪ болѣзнямЪ сего рода. Средина есть правило, по которому надобно послѣдовать. Надобно распорядить, время сна. Для чего?

Но трудно положить точное количество *сна*, нужное для каждаго. Младенцы требуютЪ его болѣе, нежели взрослые; трудолюбивые люди болѣе, нежели праздные; много ядущіе и піющіе болѣе, нежели живущіе воздержно. СверхЪ того трудно измѣрить количество *сна* временемЪ; потому что одинЪ человѣкЪ часто вЪ пять или шесть часовЪ болѣе выспится, нежели другой вЪ восемь или девять. ОнЪ долженЪ быть относителенЪ кЪ возрасту, упражненіямЪ, пищеупотреблению и проч.

МладенцамЪ надобно удовлетворить и оставить ихЪ спать столько, сколько они хотятЪ; но для взрослыхЪ шесть или семь часовЪ довольно, а болѣе осьми никто не долженЪ просыпать. Люди, остающіеся на постели болѣе осьми часовЪ, не столько спятЪ, сколько зажурившись просто лежатЪ; они только что ворочаются; большую часть ночи проводятЪ вЪ грезахЪ; подЪ-утро погружаются вЪ безчувствіе, и сіе состояніе продолжается до полудняЪ. Семь, или 8 часовЪ сна довольно для взрослыхЪ. Что случается, когда кто пролеживаетЪ на постелѣ болѣе времени.

Наилучшее средство дѣлать *сонЪ* здоровымЪ состоитЪ вЪ томЪ, чтобЪ вставать поранѣе. Негодное обыкновеніе оставаться 9 или 10 часовЪ на постелѣ не только *сонЪ* дѣлаетЪ не столь выгоднымЪ, но еще располагаетЪ *нервы* кЪ разслаблению, такЪ какЪ о семЪ сказано выше сего. Средства дѣлать сонЪ здоровымЪ.

Ночь есть то время, которое Природою опредѣлено на сонъ.

Природа восхотѣла, чтобъ ночь была временемъ *сна*. Нѣтъ ни-чего вреднѣе здравію, какъ бодрствованіе ночью. Сіе столь нынѣ модное обыкновеніе есть наивеличайшее несчастіе. Мы видимъ повседневно, сколько-то скоро недостатокъ *сна* въ приличное время подрываетъ наилучшій устроенный *темпераментъ*, наводя на тѣхъ, кои, какъ обыкновенно говорится, *дѣлаютъ изъ дня ночь, а изъ ночи день*, зракъ лица блѣдный, томный, пасмурный, безобразный.

(Опытомъ дознано, что *сонъ* бываетъ спокойнѣйшимъ и пріятнѣйшимъ, доколѣ солнце находится подъ горизонтомъ; и что напротивъ того разгорѣченный лучами его воздухъ не содержитъ чувствъ нашихъ въ толь же великой тишинѣ. Почему привычка ложиться и вставать вмѣстѣ съ солнцемъ, есть наиспасительнѣйшая: изъ чего слѣдуетъ, что въ нашихъ климатахъ человѣку и всѣмъ животнымъ нужно зимою болѣе спать, нежели лѣтомъ.)

Другія средства дѣлать сонъ здоровымъ.

Для содѣланія *сна* здоровымъ нужно еще довольное предпринимать *тѣлодвиженіе* во время дня, ужинать слегка, и наконецъ ложиться спать, сколько возможно, съ веселымъ и спокойнымъ духомъ.

Сна безъ тѣлодвиженія не бываетъ.

Какъ излишество, такъ и малое количество въ *тѣлодвиженіи* сопротивляется *сну*. Однако рѣдко намъ случается слышать, чтобъ дѣятельные и трудолюбивые жаловались на то, что они ночью худо спали; напротивъ того мы видимъ, что праздные и недѣятельные люди вообще проводятъ худыя ночи. Надобно ли удивляться, что постеля дѣлается непріятною такому человѣку, который весь день просиживаетъ въ креслахъ? Большая часть удовольствій въ жизни состоитъ въ послѣдованіи покоя за движеніемъ и движенія за покоемъ; и кто не знаетъ движенія, тотъ не можетъ наслаждаться пріятностями покоя. Работной человѣкъ, трудящійся даже до усталости, вкушаетъ болѣе настоящихъ удовольствій за столомъ и на постелѣ, нежели недѣлающіе *тѣлодвиженія*, сколько бы пышны ни были ихъ столы, сколь бы мягки ни были ихъ постели.

Нужда въ легкихъ ужинахъ для сна.

Это правда, вошедшая и въ пословицу, что *малые ужины даютъ великой сонъ*. Большая часть людей, ежели худо проводятъ ночь, должны увѣриться, что это происходитъ отъ излишества въ ужинѣ, такъ какъ нами показано выше сего; и ежели они заснутъ, то *яства*, коими *желудокъ* ихъ обременёнъ, угнетаютъ сію внутренность, возмущаютъ духъ, причиняютъ страшные грезы, прерываютъ *сонъ*, производятъ то, что просто называется *тѣнь* и проч. Но ежели эти же самые люди лягутъ послѣ легонькаго ужина, или пообождутъ хо-

жится, пока сварится ими принятая пища: то они вкусятъ пріятности покоя и встанутъ бодрыми.

Правда, нѣкоторые люди не могутъ лечь, не принявши какой нибудь прочной и твердой пищи; однако это не принуждаетъ ихъ много за ужиномъ ѣсть. Впрочемъ безъ ужина развѣ тѣ только обойтися не могутъ, кои сами себя къ сему обыкновенію приучили, и кои днемъ не принимаютъ довольнаго количества *яствъ* прочныхъ.

(Много происходитъ споровъ въ разсужденіи выгодъ и невыгодъ *послѣобѣденнаго сна:* одни почитаютъ его нужнымъ къ сохраненію здравія; а напротивъ того другіе опасаются подвергнуть себя большему, или меньшему числу болѣзней, ежели предаваться будутъ легкому *сну*, возбуждаемому Природою въ большей части людей около полудня, а особливо послѣ кушанья. Для соглашенія умоначертаній о семъ важномъ предметѣ надобно привести себѣ на память то, что сказано нами въ разсужденіи плодовъ, то есть, что естественная и постоянная наклонность рѣдко можетъ насъ обмануть. Въ сходственности съ сею истиною должно быть великое число людей, коимъ хорошо бываетъ отъ *послѣобѣденнаго сна;* потому что великое множество есть людей, которые сильно чувствуютъ или желаніе, или нужду въ ономъ. Что должно думать о послѣобѣденномъ снѣ.

Въ самомъ дѣлѣ, всѣ младенцы отъ третьяго до четвертаго году, старики, *ученые люди, путешественники, меланхолики, флегматики* и *мокротные, выздоравливающіе, хворые,* а наипаче склонные къ *хахоткѣ* и проч. имѣютъ болѣе или менѣе склонности ко сну около полудня, послѣ обѣда: и всѣ бываютъ довольны. А для чего? Для того, что покой и *сонъ,* сколько бы кратки и легки ни были, нужны каждому изъ сихъ людей для порядочнаго переваренія пищи. Какіе люди получишь могутъ отъ него выгоду.

На причерѣ малолѣтныя дѣти, коимъ потребенъ тѣмъ совершеннѣйшій *хилъ,* чѣмъ болѣе имъ нужно приращеніе, не могли бы совсѣмъ жить, ежели бы не спали сразмѣрно своей слабости. Малыя ихъ силы, находясь собранными въ одно мѣсто отъ покоя и *сна,* коимъ предаетъ ихъ Природа, употребляются всѣ на *пищевареніе*; почему и видимъ мы, что какъ скоро они пососутъ, такъ тотчасъ и спятъ. Но по мѣрѣ, какъ они возрастаютъ и укрѣпляются, они перестаютъ спать столько разъ, сколько сосутъ; и наконецъ спятъ одинъ только разъ среди дня. Всякъ можетъ чувствовать, что *выздоравливающіе, хворые* и старики, по причинѣ малости силъ, помѣщаемые въ классѣ младенцевъ, должны имѣть такую же нужду въ *послѣобѣденномъ снѣ* и изъ онаго получать такую же выгоду.

Флегматики и *мокротные* хотя пользуются обыкновеннымъ своимъ здравіемъ, однако же они имѣютъ столь мало живости и дѣятельности, находятся въ такой безпечности и *безстрастіи*, имѣютъ столь мало жару, столь мало *жизненныхъ духовъ*, что ежели бы покой и *сонъ* не приходили къ нимъ на помощь, то бы они никакъ не могли переваривать въ себѣ пищи. Такія же равно нужными бываютъ *вапорнымъ*, *меланхоликамъ* и *ученымъ людямъ*; потому что превеликая потеря *жизненныхъ духовъ*, чинимая ими во время бодрствованія, истощаетъ *пищеварительныя* ихъ *орудія*, такъ что безъ соединенія силъ они бы не могли отправлять своихъ *работъ*.

Кому онъ былъ бы вреденъ или безполезенъ.

Изъ всѣхъ людей, кои менѣе имѣютъ расположенія къ *послѣобѣденному сну*, и коимъ былъ бы онъ въ самой вещи противнымъ во многихъ случаяхъ, суть наипаче *холерики* или *многожелчные* и *сангвиники* или *многокровные*. *Многожелчные* имѣютъ въ себѣ готовый запасъ силъ и внутренняго жара, кои отъ *сна* и покоя только бы умножились; почему имъ гораздо лучше бываетъ отъ разсѣянія и *тѣлодвиженія* послѣ обѣда; они имѣютъ, такъ сказать, запасныя силы; они могутъ ихъ расточать безвредно. Что касается до *многокровныхъ*, то хотя они и не столь запасны въ семъ случаѣ, однако весьма хорошо перевариваютъ безъ помощи *послѣобѣденнаго сна*, и прогулка имъ кажется очень пріятною. Мы представимъ послѣ въ главѣ III, § 6 мѣ сего Тома Физическіе и нравственные характеры различныхъ *темпераментовъ*.

Обстоятельства, дѣлающія его нужнымъ для нихъ.

Однако *послѣобѣденный сонъ* бываетъ нужнымъ для тѣхъ и для другихъ, когда ночный *сонъ* былъ не довольно спокоенъ, или не довольно дологъ, или когда солнце лѣтомъ дѣлаетъ *атмосферу* жгучею, какъ-то случается въ Италіи, Испаніи и проч., въ коихъ *послѣобѣденный* сонъ необходимымъ бываетъ для каждаго.

Но для чего не всѣмъ людямъ, о коихъ мы теперь сказали, что имъ нуженъ *послѣобѣденный сонъ*, равно онъ него бываетъ хорошо? Для того, что не всѣ знаютъ, какъ ему надобно предаваться. Послушаемъ Г. Марета, славнаго Врача и непремѣннаго Секретаря Академіи Дижонской. Вотъ какъ онъ изъясняется.

Сколько времени долженъ онъ продолжиться.

Послѣобѣденный сонъ вредитъ можетъ, ежели продолжается слишкомъ долго, и такъ нужно ограничить его пристойными предѣлами. Четверть часа, полчаса для него довольно; рѣдко должно спать цѣлый часъ. Впрочемъ *темпераментъ*, качество *яствъ* должны тутъ служить правиломъ. Чѣмъ труднѣе кто переваритъ, и чѣмъ болѣе *яства* пропитаются разрушенію, тѣмъ долѣе долженъ быть и *послѣ-*

обѣденный сонъ; напротивъ тѣмъ онъ долженъ быть короче, чѣмъ *яства* удобоваримѣе, и чѣмъ болѣе *темперамента* содѣйствуетъ къ *пищеваренїю.* Привычка въ короткое время научитъ, сколь много должно будетъ спать. Человѣкъ тогда самъ собою будетъ просыпаться въ ту минуту, въ которую сонъ долженъ перестать. Однако, прежде нежели укоренилась сїя привычка, надобно приказывать разбужать себя, но только съ осторожностїю.

Въ какомъ положенїи тѣла.

Ежели кто вникнетъ въ образъ *желудка,* въ его горизонтальное положенїе, въ мѣстоположенїе его отверзтїй и проч. какъ-то описано сїе было выше въ 3примѣчанїи, главы 2й сего Тома; то узнаетъ, что спать послѣ обѣда не надобно растянувшись на постелѣ; потому что сїе горизонтальное положенїе принудило бы *пищную* груду выпти изъ *желудка* чрезъ нижнее его отверстїе, прежде нежели бы она совершенно сварилась. Вотъ та причина, по которой опасно много ужинать и вскорѣ ложится. И такъ выгоднѣйшее для *послѣобѣденнаго сна* положенїе есть то, въ которомъ тѣло не много наклонено къ горизонту. Почему не надобно ложиться на постелю и паралельно горизонту для вкушенїя сего *сна;* но сѣсть въ креслы или на софу, такъ чтобъ голова была вверху, тѣло нѣсколько подалось назадъ, и немного наклонилось на лѣвой бокъ.

Надобно быть свободнымъ, и скинуть съ себя всѣ подвязки.

Далѣе, надобно смотрѣть, чтобъ *кругообращенїе,* или ходъ *крови* не препятствуемъ и не задерживаемъ былъ ни въ какой части тѣла. Въ слѣдствїе чего, прежде нежели предашься *сну,* надобно скинуть съ себя всѣ узы, коими насъ опутала мода; воротникъ у рубахи долженъ быть разстегнутъ, такъ какъ шпанный поясъ, снурки юбокъ и проч. надобно еще развязать всѣ подвязки: тогда не будетъ никакой тягости, ничего такого, чтобы, какъ просто говорятъ, ныло, никакой головной боли, никакого *завалу,* припадковъ, часто приписываемыхъ *послѣобѣденному сну,* но въ самой вещи происходящихъ отъ неосторожности.)

Печаль не даетъ сна.

Ничто столько не возмущаетъ нашего покоя, какъ печаль. Когда духъ смущенъ, то рѣдко приходитъ спокойный *сонъ.* Сїя великая выгода часто убѣгаетъ отъ несчастнаго, имѣющаго въ ней наиболѣе нужды; а напротивъ сама приходитъ къ тому, кто счастливъ и доволенъ. Сїя истина долженствовала бы побудить всѣхъ людей употреблять всѣ свои усилїя на то, чтобъ ложиться тогда только, когда, сколько возможно, ощущается спокойствїе. Нѣкоторые люди, углубляясь въ размышленїя печальныя и непрїятныя, такъ удалили сонъ отъ вѣждей своихъ, что въ послѣдствїи никогда не могли его вкусить.

Какимъ образомъ спокойствіе души и непорочность нравовъ доставляютъ пріятный сонъ.

Честное поведеніе есть мать веселости; веселость есть мать здравія; а здравіе есть мать сладкаго сна. Изъ сего видно, что покойный сонъ не можетъ тамъ имѣть мѣста, гдѣ нѣтъ непорочности нравовъ; потому что гдѣ нѣтъ непорочности нравовъ, тамъ не можно быть спокойствію души и удовольствію духа. Печаль и унынїе во взрослом и полномъ разумѣ человѣка не могутъ иначе быть, какъ плодомъ угрызеній, которыя разслабляютъ *волоти*, мѣшаютъ *пищеваренїямъ*, сокрушаютъ силы и ведутъ до совершеннаго опроверженія всего тѣла.

Счастїе и здравіе происпекаютъ изъ того же источника, изъ непорочности нравовъ.

Каждый человѣкъ находитъ себѣ правило въ свойствахъ блаженнаго человѣка, описанныхъ Горацїемъ: mens conſcia recti in corpore ſano. Горе тѣмъ, кои непрестанно занимаясь умозрѣнїемъ о благѣ и честности, видятъ благое, а дѣлаютъ злое! они чрезъ то лишаютъ самихъ себя сладостнѣйшаго удовольствія, т. е. воспоминанія благаго дѣянія, коего дѣйствія, подобно какъ и дѣйствія всѣхъ усладительныхъ ощущеній, суть тѣ, что по всѣмъ *работамъ* распространяютъ силу, льготу, правильность, составляющія основаніе здравія твердаго и постояннаго. Не можно безъ услажденія подумать о пріятномъ и утешительномъ концѣ тѣхъ почтенныхъ людей, которые по Плинїеву совѣту во всю жизнь свою жили такъ, какъ человѣкъ впредь жить намѣревается въ болѣзни, и которые въ глубокой старости наслаждались до гробовой доски непорочностію совѣсти, живостію чувствій и силою ихъ духа. Славный Историкъ Павлъ Іовій съ изумленїемъ спросилъ Николая Леоничени, славнѣйшаго ученаго мужа въ шестнатцатомъ вѣкѣ, какою тайною сохранилъ онъ слишкомъ чрезъ девяносто лѣтъ память твердую, чувства цѣлыя, тѣло прямое и здравое, исполненное бодрости? Сей Врачь отвѣтствовалъ ему, что все это было дѣйствіемъ непорочности нравовъ, спокойствія духа и трезвости. Леоничени родился въ Виченцѣ 1428, и умеръ въ Феррарѣ 1524 году, обучавши и отправлявши въ оной врачебную науку болѣе шестидесяти лѣтъ.)

Сонъ, провождаемый съ начала ночи, вообще болѣе покоитъ и освобождаетъ отъ усталости, хотя трудно сказать, отъ чего это происходитъ, отъ привычки ли, или нѣтъ. Однако же, какъ люди въ младенчествѣ заранѣе привыкаютъ ложиться спать, то можно думать, что въ послѣдствіи сонъ въ этотъ же часъ отъ привычки имъ становится пріятнѣйшимъ. Но хотя бы начало ночи было наилучшимъ временемъ для сна, или нѣтъ: то по крайней мѣрѣ извѣстно, что начало дня есть способнѣйшимъ временемъ для дѣлъ и *тѣлодви-*

женія. Я рѣдко видывалъ рано встающихъ людей, чтобъ они не наслаждались наилучшимъ здравіемъ.

ГЛАВА VII. Объ одеждахъ.

Разсужденія, каковыя должно имѣть при выборѣ одеждъ.

Одежды должны относительны быть къ тому климату, въ которомъ кто живетъ. Обыкновеніе въ семъ случаѣ имѣетъ безпрекословно великое вліяніе; но оно никогда не могло перемѣнить свойства вещей до такого степени, чтобъ одна и та же одежда могла пригодна быть и жителю Новой Земли, и жителю Ямайки. Правда, не нужно наблюдать строгую сразмѣрность между количествомъ одеждъ, кои мы носимъ, и степенемъ широты, подъ коимъ мы живемъ; но не льзя не примѣчать теплоты земли, чистоты и силы вѣтровъ и проч.

Количество одеждъ, нужное младенцамъ и старикамъ.

Въ юности, въ которой *кровь* имѣетъ сильный степень теплоты, и въ которой *испареніе* производится удобно, не такъ нужно тѣло кутать великимъ количествомъ платья; но въ пожилыхъ лѣтахъ, въ кои кожа тѣла бываетъ сжата, а соки не имѣютъ прежней теплоты и быстроты, надобно умножить количество его. Большая часть болѣзней въ пожилыхъ лѣтахъ, въ послѣднемъ возрастѣ, происходятъ отъ недостатка *испаренія*. Болѣзни сіи можно предупредить до нѣкотораго извѣстнаго пункта пристойнымъ умноженіемъ одѣяній, или ношеніемъ способнѣйшихъ къ произведенію *испаренія* одеждъ, какъ-то изъ хлопчатой бумаги, байки, фланели, шерстяной ваты и проч.

Молодые люди не должны на себѣ носить фланели, пока здоровы.

Большая часть нашихъ молодыхъ людей носитъ нынѣ на себѣ фланель. Это обыкновеніе совсѣмъ непристойно: оно не токмо разслабляетъ ихъ и изнѣживаетъ; но дѣлаетъ и то, что фланель становится тогда безполезною, когда нужда оной потребуетъ. Молодые люди никогда не должны носить фланели, естьли только простудныя *лихоты* или другая какая болѣзнь того не требуетъ.

Съ какою осторожностію надобно платье перемѣнять при перемѣнѣ годовыхъ временъ.

Одежды всегда должны быть относительны къ годовому времени. Довольно теплое для лѣта платье не будетъ таковымъ же для зимы. Но при перемѣнѣ платья, которая бываетъ при перемѣнѣ годовыхъ временъ, должно имѣть великую осторожность. Не надобно покидать ни зимняго очень скоро, ни носить лѣтнее очень долго. Въ сей землѣ зима часто начинается очень рано, и мы еще видимъ стужу въ первыхъ мѣсяцахъ лѣта. Благоразуміе требуетъ, чтобъ платье не вдругъ перемѣнять, а постепенно; а старикамъ въ здѣшней землѣ и перемѣнять почти не для чего.

Средства избѣгать ошибки при перемѣнѣ онаго.

(Для избѣжанія всякой ошибки при перемѣнѣ годовыхъ одеждъ надлежало бы, такъ какъ мы совѣтовали выше сего, приучить людей съ младенчества ихъ къ переношенію стужи и теплоты, къ заведенію нѣкотораго знакомства съ непогодами временъ. Изъ сего бы обыкновенія имѣла послѣдовать и другая выгода, а именно та, что не приближаясь къ огню, человѣкъ избѣгалъ бы внезапныхъ перехожденій изъ тепла на стужу, гораздо пагубнѣйшихъ, нежели слишкомъ скорыя, или слишкомъ поздныя перемѣны нашихъ одеждъ; потому что причину несчастныхъ случаевъ, происходящихъ при перемѣнѣ годовыхъ временъ, не столько должно искать въ нашихъ одеждахъ, сколько въ нашихъ всегда худо разумѣваемыхъ поступкахъ, относительно, какъ къ теплу, такъ и къ холоду.

Опасности отъ слишкомъ горячаго нагрѣванія покоевъ.

Провождать зимніе дни, то сидя передъ большимъ огнемъ, окны и двери заставивъ плотно, то выходить на свободный воздухъ, на улицу за своими дѣлами, для человѣка столь же опасно, сколько опасно было бы тогда, когда бы этотъ же человѣкъ, подобно великому Александру, въ знойный день купался много разъ въ самой студеной водѣ, въ водѣ, на примѣръ со льдомъ. Не можно тому статься, чтобъ человѣкъ, остающійся чрезъ многіе часы въ покоѣ, коего теплота по Реомюрову *термометру* отъ 12 до 15 градусовъ, а иногда и болѣе бываетъ, и вдругъ выходящій на внѣшній *воздухъ*, коего холодъ можетъ быть въ тотъ же день отъ 18 до 12 градусовъ ниже точки замерзанія, не потерпѣлъ, какъ бы плотно одѣтъ онъ ни былъ, остановки *испаренія*, которая есть источникъ безчисленныхъ болѣзней.

Рѣдко случается видѣть, чтобъ человѣкъ, по недостатку своему, не могущій хорошенько скупать свой домъ, или содержать въ своемъ покоѣ большую теплоту, или имѣть подбитое мѣхомъ платье, и проч. страдалъ въ началѣ зимы *насморками*, *простудою*, *флюсами*, коими толико угнѣтаются богатые люди. Деревни подаютъ намъ вседневные примѣры людей, которые не знаютъ иначе грѣться, какъ *тѣлодвиженіемъ*; которые не слыхивали, что такое фланель, байка и проч. которые и зимою и лѣтомъ носятъ на себѣ одну матерію; но притомъ, которые никогда не страждутъ *простудами*, *насморками*, *ломотами* и проч. Мнѣ случилось видѣть въ Парижѣ одного человѣка, отца многочисленнаго семейства, умершаго почти на восемдесятомъ году, который никогда не умножалъ на себѣ платье, да и никогда по нуждѣ не грѣлся; его дѣти послѣдуютъ его при-

мѣру, и не знаютъ никакихъ припадковъ, причиняемыхъ остановкою *испаренія*.

Эпа истинна всѣми дознана, что *простуды*, *флюсы* и многія *воспалительныя* болѣзни, толь часто случающіяся въ холодныя времена года, не отъ чего другаго происходятъ, какъ отъ скоропоспѣшнаго выхода изъ тепла на холодъ. Но ежели бы *воздухъ* покоевъ находился почти въ томъ же градусѣ теплоты, въ которомъ *воздухъ* на улицѣ, то бы люди предохраняли себя отъ всѣхъ сихъ приключеній. Примѣчено, что вообще нечего тогда бояться отъ наружнаго *воздуха*, ежели онъ только 10 градусами ниже дышемаго въ покоѣ, т. е. что, ежели наружной, или на улицѣ *воздухъ* будетъ на 5 градусѣ ниже точки замерзанія, то *воздухъ* въ покоѣ долженъ быть только на 5 градусовъ выше оной точки и проч. ежели кто хочетъ выйти на улицу безъ опасности подвергнуть себя *остановкѣ испаренія*.

Чтобъ при выходѣ на улицу не подвергнуть себя флюсамъ и простудѣ: что въ какой размѣрности должень быть воздухъ покоя съ воздухомъ внѣшнимъ.

Но мы совсѣмъ не такъ поступаемъ; мы тѣмъ болѣе разгорячаемъ наши покои, чѣмъ на дворѣ холодъ болѣе, такъ что часто бываетъ двацать градусовъ и болѣе разности между дышемымъ нами въ покоѣ *воздухомъ*, и тѣмъ *воздухомъ*, коимъ будемъ дышать по выходѣ нашемъ на улицу. Сколько ни кройся, сколько ни кутайся въ платье, только естьли хотя мало вникнешь въ свойство *воздуха*, то признаешься, что никогда не можно избѣгнуть его дѣйствій, которыя бы не сдѣлались пагубными отъ нашего только поведенія.

И такъ приучить, привадить дѣтей къ тому, чтобъ они нечувствительными были къ вліяніямъ годовыхъ временъ, было бы существенною услугою человѣческому роду. Кажется, что Природа сама даетъ намъ таковый же совѣтъ, вдыхая въ дѣтей отвращеніе къ огню, а любовь къ *тѣлодвиженію*: надобно только поддерживать сію Природную склонность. Непрестанныя движенія, въ которыхъ они живутъ, препятствуютъ имъ чувствовать переходъ одного годоваго времени въ другое. Они никогда не будутъ просить у родителей, чтобъ кутали ихъ въ платье, развѣ это только платье будетъ новое; но и тогда обнаруживается особенный только вкусъ, отъ коего удобно можно ихъ исправить, и который ни мало не опровергаетъ утверждаемаго нами. Доживши до нѣкоторыхъ лѣтъ, они о томъ не будутъ и думать, потому что какъ и простый народъ говоритъ, привычка есть вторая Природа; когда они будутъ въ совершенномъ возрастѣ, то по таковому предуготовленію они не будутъ имѣть нужды ни въ огнѣ, ни въ мѣхахъ.

Сукно есть матерія, пригодная ко всякому годовому времени.

Платье изъ сукна, матеріи, принаровленной къ нашимъ умѣреннымъ странамъ (потому что она столько тепла, что можетъ умерствить, такъ сказать, слишкомъ сильныя напечатлѣнія холода, и столько легка, что не можетъ содѣйствовать къ умноженію жара внѣшняго) *воздуха*, довольно, кажется имъ для всякаго годоваго времени. Они по сему не имѣли бы нужны ни въ сихъ жилетахъ, ни въ сихъ камзолахъ шерстяныхъ, бумазейныхъ, фризовыхъ, фланельныхъ и проч. кои приличны только больнымъ, да праздным людямъ.

Я не войду въ подробность о платьѣ женскомъ; многоразличность ихъ уборовъ завела бы меня очень далеко. Ежели онѣ воспитаны такимъ образомъ, какъ мы совѣтовали въ началѣ сего Тома; ежели онѣ приучены, такъ какъ и мальчики, къ *тѣлодвиженію* и непогодамъ тодовыхъ временъ: то онѣ также не будутъ имѣть нужды ни въ теплыхъ одеждахъ, ни въ огнѣ, какъ и мущины (*у*).

(*у*) Надобно отдать справеливость французскому переводчику, Г. Дюпланилю, что его совѣты, въ разсужденіи климата его соотечественниковъ, суть наипревосходнѣйшія и полезнѣйшія; но въ разсужденіи Россіянъ, живущихъ хотя въ различныхъ, но по большой части несравнено предъ Французскими холоднѣйшихъ климатахъ, не могутъ они быть таковыми во всякомъ смыслѣ. Правда, умовеніе дѣтей въ холодной водѣ, названной выше сего *холодною баней*; одѣваніе ихъ въ легонькое платье, даже выношеніе ихъ на умѣреннохолодной *воздухѣ* суть превосходныя средства, не токмо для укрѣпленія какъ у нихъ, такъ и у взрослыхъ людей тѣла, но еще и для приуготовленія себя къ перенесенію стужи и жестокихъ морозовъ; однако во время нашихъ Крещенскихъ и Рожественскихъ сильныхъ морозовъ въ Москвѣ, или Петербургѣ, всякой Г. Французъ съ радостію бы промѣнялся суконнымъ своимъ кафтаномъ на шубу. Люотость сихъ морозовъ бываетъ такова, что не тепло одѣтые не токмо отмораживаютъ члены, но и умираютъ; ежели же сего по счастію не случится, то подвергаются всѣмъ простуднымъ и другимъ болѣзнямъ. Я знаю одного молодаго человѣка, который во время такихъ морозовъ захотѣвши пощеголять въ лѣтнемъ платьѣ, получилъ отъ остановленнаго *испаренія* сперва сопровождаемый ужасною болью головы *насморкъ*, потомъ открылся *кашель*, наконецъ продолжавшійся два мѣсяца *поносъ*, который былъ ему весьма спасителенъ; потому что онъ посредствомъ его не токмо освободился отъ упомянутыхъ припадковъ, но и отъ *лихорадки*, къ которой весьма примѣтное имѣлъ расположеніе. Самые наши мужики при всемъ сильномъ *тѣлодвиженіи* своемъ, а особливо въ дорогахъ, не совсѣмъ избѣгаютъ люотости морозовъ; ихъ *жабы* суть слѣдствія по большой части морозовъ.

Одежды часто становятся вредными по той причинѣ, что въ формѣ, имъ даемой, или въ покроѣ только смотрятъ на щегольство и тщеславіе. Кажется, что о добротѣ одежды изстари такъ разсуждали; въ слѣдствіе чего при шитьѣ или покроѣ платья смотрятъ только на видъ или на моду; а здравіе, климатъ, покойность ни за что щитается. На примѣръ фижбѣйны, женскій уборъ, могутъ быть очень нужными въ полуденныхъ теплыхъ земляхъ; но нѣтъ ничего смѣшнѣе, какъ видѣть ихъ на женщинѣ въ холодныхъ нашихъ сѣверныхъ климатахъ.

Для чего форма, или покрой одежды вредитъ поль часто здравію.

Часто даже находятся такіе люди, которые думаютъ, что надобно подводить образъ тѣла подъ образъ одежд; а кои не разумнѣе еще и сихъ людей, тѣ думаютъ, что безъ помощи платья люди были бы уродами: покушенія по себѣ самимъ, по свойству своему препагубнѣйшія. Наивреднѣйшія изъ употребляющихся въ сей землѣ таковыхъ обыкновеній есть сжиманіе *желудка* и *кишокъ* до такой тонкости, до какой только можно, дабы чрезъ то доставить, такъ какъ обманчиво говорятъ, станъ тонкій. Симъ способомъ дѣйствіе *желудка* и *кишокъ*, движенія *сердца* и *легкихъ*, почти всѣ *жизненныя работы* портятся и разстроиваются: отъ того-то происходятъ *непищеваренія* (извѣстныя и самимъ употребляющимъ *шнурованье* женщинамъ подъ имѣнемъ *индижестіевъ*), *обомлѣнія*, *обмороки*, *кашли*, *чахотки* и проч. Мы изложили выше въ главѣ 1й, § 3емъ сего Тома невыгоды отъ *пеленанія* и *шнурованія*; и такъ читателя туда же отсылаемъ.

Смѣшное людское мнѣніе объ одеждахъ. Болѣзни, отъ того происходящія.

Ноги также весьма часто увѣчатся. Для чего малость ноги уважается? Мы не станемъ это изъяснять; но то извѣстно, что дѣйствіе такого мнѣнія изувѣчило многихъ людей. Почти девять десятыхъ частей изъ людей имѣютъ или оттвердѣлости, или *бородавки* на ногахъ: болѣзни, чаще всего не отъ другаго чего происходящія, какъ отъ тѣсноты башмаковъ. *Бородавки* не только причиняютъ великую боль, но не даютъ и ходить, и слѣдовательно онѣ могутъ почесться отдаленною причиною многихъ другихъ болѣзней.

Слишкомъ узкіе башмаки суть причиною бородавокъ, заттвердѣлостей и проч.

Величина и покрой башмака конечно должны быть сразмѣрны съ величиною и устройствомъ ноги. Ноги у младенца имѣютъ такой же видъ, какой руки; движенія ихъ *ножныхъ пальцовъ* столь же свободны, столь же легки, сколько движенія *пальцовъ рукныхъ*. Однако же развѣ малое только находится число людей, которые бы въ пожилыхъ лѣтахъ могли двигать, или растопыривать *ножные* свои *пальцы*. Сіи пальцы, обыкновенно будучи сжаты въ узкихъ башмакахъ,

Другія невыгоды отъ очень узкихъ башмаковъ.

сплюскиваются, и часто лежатъ одинъ на другомъ такимъ образомъ, что не можно ими никакъ пошевелить.

Невыгоды отъ женскихъ башмаковъ съ высокими каблуками.

Высокіе каблуки не менѣе вредны узкихъ башмаковъ. Когда женщина идетъ, упираясь на пальцы ногъ, то конечно она кажется выше; но никогда такимъ образомъ хорошо итти не можетъ: она ушибается въ *составахъ*; всѣ ея члены находятся въ положеніи невольномъ; брюхо ея вдается, поджимается, и она не имѣетъ никакой пріятности въ движеніяхъ: пороки, совершенно происходящіе отъ высокихъ каблуковъ, узкихъ башмаковъ и сжатыхъ *ножныхъ пальцовъ*. Почему изъ десяти женщинъ не сыщешь ни одной, о которой бы можно было сказать, что она хорошо ходитъ. (μ) О *ножныхъ бородавкахъ* мы будемъ говорить въ Томѣ IV, главѣ 6-й.

Опасности отъ подвязокъ, пряжекъ, ошейниковъ, галстуховъ и проч.

При надѣваніи на себя платья не надобно употреблять никакого роду связей. Подвязки, пряжки и проч. когда очень плотно бываютъ застегнуты, препятствуютъ движенію и свободному употребленію членовъ; онѣ сопротивляются *кругообращенію крови*, которая, будучи задержана, не даетъ роста частямъ и причиняетъ разныя болѣзни. Узы, полагаемыя около шеи, какъ-то галстухи и проч. особенно опасны; они препятствуютъ свободному теченію *крови* въ *мозгу*: отъ чего часто послѣдуютъ головныя боли, *обмороки*, *стрѣлы* и многія другія жестокія болѣзни.

Въ чемъ состоитъ совершенство какого нибудь платья.

Все совершенство какого нибудь платья состоитъ въ томъ, чтобъ оно было покойно и чисто. Нѣтъ ничего смѣшнѣе, какъ быть невольникомъ отъ своего платья. Есть такіе люди, да и не малое ихъ число, кои лучше желали бы отъ утра до вечера пробыть неподвижными, какъ статуи, нежели поперетъ разстройку въ одномъ только волосѣ, или въ одной только булавкѣ. Ежели бы надлежало намъ представить кого нибудь примѣромъ, какъ надлежитъ поступать въ разсужденіи своего платья, то бы мы представили на то Квакеровъ. Они всегда опрятны и часто пріятны, хотя ничего не имѣютъ излишняго. То, что другіе тратятъ на галуны, кружева, ленты, Квакеры то употребляютъ на избыточество чистоты. Уборка не иное что

(μ) Но не въ одной ходьбѣ дѣло состоитъ: ежели женщина на высокихъ каблукахъ, будучи беременна, упадаетъ, что весьма удобно случиться можетъ: то какого бѣдствія отъ сего ожидать надлежитъ?

есть, какъ тщеславіе въ платьѣ, и она часто скрываетъ величайшую нечистоту (1).

Надобно смотрѣть на темпераментъ при выборѣ платья.

Мы присоединимъ, относительно къ одеждамъ, что не довольно того, чтобъ онѣ сходны были съ климатами, годовыми временами и періодами жизни; имъ надобно еще быть сходнымъ съ *темпераментами* и *тѣлосложеніями*. Сильный человѣкъ болѣе можетъ сносить теплоту и холодъ, нежели нѣжный и слабый; и такъ первый можетъ быть не столь разборчивымъ въ образѣ одѣванія себя, сколь вторый.

Трудно назначить, сколько кому потребно платья.

Но какое количество одеждъ нужно каждому человѣку? Разумъ того рѣшить не можетъ; пусть опытъ рѣшитъ. Всякой человѣкъ самъ собою въ состояніи судить о числѣ одѣяній, нужномъ для содержанія себя въ теплѣ.

Какая цѣль свѣтскихъ людей въ выборѣ платья.

Для этого надобно, чтобъ намѣреніе одѣвать и держать себя въ теплѣ, относительно къ годовому времени, въ которомъ мы находимся, было единственною побудительною причиною при выборѣ одеждъ; однако же первая цѣль не такая, а всегда та, чтобъ нарядиться да пощеголять; и мы не иначе думаемъ защитить себя отъ холода или тепла, какъ сколько уборъ моды или времени то позволяетъ.

Щеголи подвергаются опасностямъ наипаче въ началѣ и концѣ годовыхъ временъ. На примѣръ приближался ли день, установленный

---

(1) *Квакеры* или *трясучки* составляютъ нарочитую секту въ Англіи, еще болѣе любопытную по простому единообразному способу одѣванія себя, нежели по своему богопочитанію. Полная одежда одного цвѣта безъ галуновъ, безъ украшеній, хорошая и чистая рубаха безъ манжетъ, а особливо безъ кружевъ; никакой уборки на головѣ; чистота или опрятность, почти до суевѣрія простирающіяся, различаютъ сей классъ людей отъ прочихъ Англичанъ. Георгій Фоксъ, ихъ основатель, былъ простой сапожникъ. Недостатокъ и особенный вкусъ его непремѣнно побудили его къ избѣганію всякихъ отличныхъ одеждъ. Его ученики подражаютъ ему даже въ образѣ одѣванія себя, и уже болѣе вѣка, какъ сія секта существуетъ, ни единый ея членъ не перемѣнилъ сего обыкновенія.

Пенсильванія, провинція Сѣверной Америки, одна изъ прекраснѣйшихъ и богатѣйшихъ Соединенныхъ колоній, почти вся населена Квакерами. Вилгельмъ Пенъ, сынъ Вице-Адмирала Аглинскаго сего имени, одинъ изъ первыхъ ихъ членовъ, которому Король далъ сію страну, привлекъ туда великое множество своей собратіи и построилъ тамо Филадельфію, городъ сильнѣйшій и наче всѣхъ торговый въ сей части свѣта. Онъ имѣетъ Философическое общество, въ коемъ Президентомъ былъ знаменитый и ученый покойный Г. Франклинъ.

модою или обыкновеніемъ надѣвать весеннее платье: то они не разсуждая, не лучше ли еще подержать на себѣ зимнее платье, кидаютъ тотчасъ сіе послѣднее, и въ очень легонькомъ, въ разсужденіи покинутаго платья, ходятъ или ѣздятъ по гостямъ, во всякой часъ дня и ночи, тѣмъ съ большею опасностію, что почти всегда въ это время держатъ еще большіе огни въ покояхъ (*v*). Я знаю, что мущины могутъ надѣвать камзолы подъ своимъ платьемъ, такъ какъ многіе и въ самой вещи носятъ; но женщины которыя бы могли имѣть такую же угрѣву, отъ того остерегаются; ихъ станъ, который онѣ всегда находятъ слишкомъ обремененнымъ, отъ того бы много потерялъ стапности. Впрочемъ сіе одѣяніе не помѣщено въ реэстрѣ тѣхъ, кои одобрены модою.

Тоже должно сказать о всѣхъ годовыхъ временахъ. Во всѣхъ ихъ можно видѣть болѣзни, причиняемыя неосторожностію въ разсужденіи сего же. — Да великаго ли стоитъ здоровье въ сравненіи съ удовольствіемъ нравиться другимъ? — О! доброе здоровье: вотъ прекрасное дѣло показать на публикѣ!

ГЛАВА VIII. О неумѣренности.

Умѣренность столь же

Новѣйшій писатель, Жанъ Жакъ Руссо, замѣчаетъ, что *умѣренность* и *тѣлодвиженіе* суть два наилучшіе въ свѣтѣ Врачи; онъ бы

(*v*) То, что Г. сочинитель говоритъ здѣсь, отъ слова до слова сбывается на нашихъ щеголяхъ и щеголихахъ. Какъ скоро приходитъ Святая недѣля, то рѣдкой человѣкъ показывается въ зимнемъ платьѣ, а всѣ почти въ весеннемъ, а особливо въ церквахъ и на гульбищахъ. Такой скорой переходъ или перемѣна въ платьяхъ не минуетъ вредить. Не одинъ только холодъ, чувствуемый въ тѣлѣ, бываетъ слѣдствіемъ безумной сей моды или страннаго обыкновенія. Я знаю человѣка, который, выслушавъ литургію въ холодной церкви въ великіе еще продолжающіеся морозы въ лѣтнемъ платьѣ, въ первый день Святой же недѣли, отъ остановленной и упавшей на *легкія испарины* столь сильный получилъ *кашель съ удушьемъ*, что онъ продолжался цѣлое лѣто; а неминуемо бы причинилъ сухотку или чахотку, ежели бы одинъ просвѣщенный Врачь оной не предупредилъ. Не безумное ли дѣло блеснуть однажды платьемъ, да и то въ глазахъ непросвѣщенныхъ людей, а по томъ долгое время страдать жесточайшими болѣзнями? Примѣтимъ, что всѣ такіе на-легкѣ щеголи и щеголихи, побывавъ одинъ разъ въ своемъ платьѣ въ церкви, или на гульбищѣ, на прим. въ первые дни Пасхи, на другой день приходятъ туда удушаемы кашлемъ, вездѣ кашляютъ.

могъ еще присоединить, что ежели бы *умѣренность* и *тѣлодвиженіе* наблюдаемы были въ точности, то бы не было нужды ни въ какомъ другомъ Врачѣ. *Умѣренность* по справедливости можетъ названа быть матерью или источникомъ здравія. Большая часть людей поступаетъ такъ, какъ бы болѣзнь и смерть никогда не могла притти; однако, кажется, они сами ихъ призываютъ *неумѣренностію* и распутствомъ. нужна къ сохраненію здравія, сколь тѣлодвиженіе.

(Иппократъ, коему мы одолжены почти всемъ тѣмъ, что касается до знаковъ и припадковъ болѣзней, предалъ намъ великое множество важныхъ правилъ о пользованіи болѣзней и сохраненіи здравія; правилъ, коихъ никакой Врачь никогда не долженъ выпускать изъ виду, и коимъ всякой долженствовалъ бы учиться для предупрежденія болѣзней. Онѣ бы ихъ научили, что здравіе зависитъ онъ *умѣренности* и *тѣлодвиженія*. Не можетъ статься, говоритъ Иппократъ, чтобъ тотъ, кто ѣстъ, продолжалъ пользоваться здоровьемъ, ежели онъ не дѣйствуетъ, то есть, не имѣетъ *тѣлодвиженія*. *Тѣлодвиженіе* потребляетъ остатокъ *ястві*, а *яства* возстановляютъ то, что отъ *тѣлодвиженія* разсѣялось. Онъ совѣтуетъ *умѣренность* какъ въ разсужденіи питья, пищи, труда и сна, такъ и въ разсужденіи соитія съ женщинами. Въ сихъ правилахъ заключается все то, что новѣйшими сказано въ тысящѣ и тьмѣ книгъ. Онѣ толь тверды, что ежели бы всѣ люди вознамѣрились по онымъ поступать, то бы Врачебная Наука осталась излишнею. Въ самомъ дѣлѣ, исключая *повальныя* и *случайныя* болѣзни, другія бы остались въ маломъ количествѣ, естьли бы *неумѣренность* не производила ихъ до безконечнаго множества, такъ какъ мы уже и прежде о семъ намекнули.)

Строеніе человѣческаго тѣла ясно показываетъ бѣдствія, долженствующія быть слѣдствіемъ *неумѣренности*. Здравіе зависитъ отъ добраго состоянія *твердыхъ* и *жидкихъ частей*; а это доброе состояніе зависитъ отъ свободнаго отправленія или исполненія *жизненныхъ работъ*. Доколѣ сіи *работы* исполняются порядочно, то мы бываемъ здравы и въ здоровьѣ; но какъ скоро онѣ помѣшаются, то и здравіе неминуемо пропадаетъ. Въ чемъ состоитъ здравіе.

Неумѣренность всегда за собою влечетъ и причиняетъ величайшіе безпорядки въ *жизненномъ устройствѣ*. Она вредитъ *пищеваренію*, разслабляетъ *нервы*, дѣлаетъ *отдѣленія* непорядочными, портитъ соки и причиняетъ безчисленныя болѣзни. Дѣйствія неумѣренности.

(Однажды спросили у Боеграва; какія бы были причины многихъ древнихъ неизвѣстныхъ болѣзней? — Онъ отвѣтствовалъ: coquos Какія суть причины мно-

тихъ новыхъ болѣзней.

numera, *сотни поваровъ*. Онъ бы могъ, говоритъ Г. Клеркъ, прибавить: et otiosos и *праздныхъ*. Безпечность или недѣятельность и нѣга еще болѣе имѣютъ вліянія на физическій составъ, нежели на нравственность. Но не взирая на примѣръ и правила древнихъ, *Гимнастика* и ученики Геродика, оной изобрѣтателя, почти никого не убѣждаютъ. Однако же всѣ въ томъ согласны, что здравіе драгоцѣннѣе всякихъ сокровищъ: по какому же злополучному року человѣкъ во зло его употребляетъ, какъ скоро имъ владѣетъ? Для чего даже и тогда, когда его онъ ищетъ, совершенно поступаетъ въ противность тому, чтобъ надлежало дѣлать для обрѣтенія онаго? Не подобно ли оно вольности, коей цѣна узнается только тогда, когда она потеряна?

Странное и повседневное поведеніе большихъ людей.

Всякъ хочетъ быть здоровымъ; однако же большая часть людей превращаетъ порядокъ природы, и ночь занимаетъ мѣсто дня. Человѣкъ, врачъ какъ самъ себѣ, такъ и себѣ подобнымъ, употребляетъ десять рукъ для услуженія одному только *желудку;* ему поставляются за однимъ столомъ произведенія обоихъ полукружій, плоды и *вина* изъ различныхъ частей свѣта. Отягченъ будучи пищею, онъ встаетъ изъ-за стола, садится въ креслы; тутъ ему подносятся *кофе* и *ликеры.* Онъ прибавляетъ новый жаръ къ *жизненному* жару; но *желудокъ,* будучи раздраженъ, тотчасъ напоминаетъ о неумѣренности: онъ есть огнедышущая гора, содержащая въ себѣ вещества, кои кикнутъ. По *жиламъ* разливается жаръ, въ голову приступаютъ *пары,* и отягощенный Лукуллъ засыпаетъ. Вставши съ исполненною паровъ головою отъ сна, жалуется онъ на *вѣтры,* пученья и проч. призывается Лѣкарь, который предписываетъ употребленіе *чаю* или питій *мокротожидительныхъ,* теплыхъ, заставляющихъ все варить чрезъ невареніе пищи. Вотъ таковъ-то почти нашъ образъ жизни! а мы еще смѣемся *Омагуасамъ,* которые, прежде нежели сядутъ за столъ, другъ другу подаютъ клистирную трубку. (Естественная Исторія о больномъ человѣкѣ. Томъ I.)

Умѣренность состоитъ въ избѣганіи всякаго рода излишествъ.

Сходство между ростомъ растеній и животныхъ представляетъ сильнѣйшее доказательство слѣдующихъ за *неумѣренностію* опасностей. Влажность и жирность или навозъ особенно содѣйствуютъ къ приращенію; но излишество въ томъ или другомъ совсѣмъ оное останавливаетъ. Наилучшія вещи, когда доведены будутъ до излишества, становятся худыми, даже злотворными. Изъ сего мы видимъ, что вся мудрость человѣческая должна состоять въ знаніи управленія своими страстьми и желаніями, такъ чтобы избѣгаема была всякая край-

ность. Сіе-то умѣреніе особенно знаменуетъ разумное животное. *Невольники своихъ желудковъ* всегда будутъ постыдомъ человѣчества.

Творецъ природы произвелъ насъ съ желаніями, страстьми и похотьми, относящимся къ распространенію нашего рода, къ сохраненію нашего бытія и проч. *Неумѣренность* и тутъ часто во зло употребляетъ сіи различныя страсти; а *умѣренность* въ оныхъ состоитъ въ умѣренномъ употребленіи оныхъ. Человѣкъ, недоволенъ будучи удовлетвореніемъ естественныхъ желаній, созидаетъ себѣ нужды искусственныя, кои онъ всегда чтится изострить; но сіи мечтательныя нужды никогда не могутъ быть въ полности удовлетворены.

Естество или Природа довольствуется только малымъ; а *неумѣренность* не знаетъ предѣловъ: отъ того-то пьяницы, обжоры, моты и проч. развѣ тогда только перестаютъ быть таковыми, когда достатокъ или здоровье продолжать долѣе распутства не дозволяетъ. Почему тогда развѣ могутъ они вообще признать свою погрѣшность, когда болѣе нѣтъ времени. Неумѣренность не знаетъ предѣловъ.

Не возможно преподать непремѣняемыя правила касательно до способа, по которому каждый *темпераментъ* и каждое *тѣлосложеніе* должны удовлетворять своими хотѣніями и желаніями. Самый невѣжда конечно знаетъ, что должно разумѣть чрезъ слово: *излишество*; и ежели только вѣдаетъ избирать или то, или другое, то онъ можетъ его избѣгнуть.

Великое правило *умѣренности* состоитъ въ томъ, чтобъ держаться простоты. Природа услаждается *яствами* простыми, безъ приправъ; и всѣ животныя, исключая человѣка, послѣдуютъ сему порядку природы. Одинъ токмо человѣкъ предается излишествамъ: онъ грабитъ и беретъ дань неподобающую со всей земли единственно только для удовлетворенія своимъ прихотямъ, роскоши и разрушенію самаго себя. Превосходный писатель нашего вѣка Аддиссонъ говоритъ о *неумѣренности* сими словами: „Что касается до меня, то, „когда я вижу сіи модные столы, покрытые всемъ богатствомъ че„тырехъ частей свѣта, мнѣ представляется, будто я усматриваю *по„дагру, водяную болѣзнь, лихорадку, спячку* и почти всѣ другія бо„лѣзни, кроющіяся, какъ бы въ засадѣ, подъ каждымъ блюдомъ.„ Правило умѣренности, относительно къ яствамъ.

Неумѣренность не менѣе пагубна въ удовлетвореніи другихъ желаній. Съ какою скоропоспѣшностію злоупотребленіе крѣпкихъ напитковъ и плотскихъ похотей разрушаетъ наилучшее *тѣлосложеніе*! всѣ сіи пороки вообще другъ съ другомъ сцѣпляются. Почему и ви- Слѣдствія неумѣренности въ употребленіи крѣпкихъ

напитковъ и плотскихъ похотей.

димъ мы повседневно, что невольники *Бахуса* и *Венеры*, едва достигнувши весны своей жизни, угнетаются бременемъ болѣзней и скорыми шагами спѣшатъ къ вратамъ преждевременной смерти. Ежели бы люди размышляли о жестокихъ болѣзняхъ, о преждевременной смерти, какъ о повседневныхъ послѣдствіяхъ *неумѣренности:* то это правило заставило бы ихъ съ ужасомъ взирать на удовольствіе своихъ забавъ, даже любимѣйшихъ.

Дѣйствія неумѣренности отцовъ и матерей переходятъ даже на ихъ дѣтей.

Неумѣренность не однихъ только распутныхъ поражаетъ смертельными своими ударами; часто самая невинность терпитъ пагубныя ея слѣдствія. Не видимъ ли мы множество несчастныхъ сиротъ, погибающихъ отъ бѣдности, между тѣмъ, какъ ихъ отцы и матери, не безпокоясь о будущемъ, расточаютъ на излишество и мотовство то, что бы долженствовали они употреблять на воспитаніе своихъ дѣтей сообразно съ своимъ состояніемъ? Не видимъ ли мы множество несчастныхъ матерей, обремененныхъ немогущими имъ помочь дѣтьми, между тѣмъ какъ жестокіе ихъ отцы предаются безъ мѣры ненасытимымъ своимъ прихотямъ?

Но не одна только бѣдность есть слѣдствіемъ *неумѣренности*; сей прокляпый порокъ разрушаетъ даже цѣлыя фамиліи. Ничто такъ не препятствуетъ расположенію, ничто такъ не ускоряетъ смертію младенцевъ, какъ излишества отцовъ и матерей.

Она есть причиною упадка фамилій, и даже государствъ.

Бѣдные, трудящіеся во весь день и ввечеру ложащіеся довольными трезвою своею жизнію, представляютъ намъ многосленныя семейства; а *люди съ именемъ*, имѣющіе все въ изобиліи, живущіе въ богатствѣ и роскоши, часто изможденваются безъ наслѣдниковъ, коимъ бы они могли по себѣ оставить безчисленныя свои сокровища. *Неумѣренность* имѣетъ даже вліяніе на государства и имперіи, которыя возвышаются и упадаютъ по мѣрѣ только того, какъ сей порокъ любимъ или ненавидимъ.

Злоупотребленіе напитковъ, взятое примѣромъ неумѣренности.

Мы не будемъ говорить о всѣхъ различныхъ, составляющихъ *неумѣренность*, порокахъ; мы даже не въ состояніи назначить и опредѣлить, какое каждый изъ нихъ имѣетъ вліяніе на здравіе; мы ограничимъ наши разсужденія однимъ частнымъ видомъ, на примѣръ злоупотребленіемъ столовыхъ напитковъ.

Злоупотребленіе пьяныхъ напитковъ производитъ лихорадку.

Все, что дѣлаетъ пьянымъ, побуждаетъ Природу къ *лихорадкѣ*, дабы тѣло извергнуло изъ себя поглощенный *ядъ*. Ежели *ядъ* принимаемъ будетъ каждый день, то не трудно предвидѣть, какія изъ того имѣютъ произойти послѣдствія.

Какое *тѣлосложенїе* можетъ быть столь сильно, чтобъ въ состоянїи было выдержать долго возвращающуюся повседневно *лихорадку*? Но *лихорадки*, причиняемыя пьянствомъ, не оставшися только что простыми *лихорадками*; онѣ часто оканчиваются *воспаленїемъ груди, печени, мозга* и производятъ пагубнѣйшїя слѣдствїя. Воспаленїе груди, печени, мозга и проч.

Ежели пищухъ не всегда подпадаетъ *острымъ болѣзнямъ*, то рѣдко избѣгаетъ *болѣзней продолжительныхъ*. *Пьяные напитки*, излишно употребляемые, ослабляютъ *орудїя* и препятствуютъ *пищеваренїю*; они разрушаютъ силу *нервовъ*, причиняютъ *параличъ* и *корчныя* болѣзни; они разгорячаютъ и воспаляютъ *кровь*, истощаютъ *балзамическїя* ея части, дѣлаютъ ее неспособною кругообращаться и разносить пищу по всѣмъ частямъ тѣла: отъ сего послѣдуютъ *завалы, мертвенности, водяныя болѣзни* и *чахотка*. Сїи болѣзни обыкновенно доводятъ пьяницъ до гроба; и когда однажды имъ подпадутъ сильные пищухи, то онѣ по большой части остаются неизлѣчимыми. Поодолжительныя болѣзни различныхъ родовъ.

Многїе люди разрушаютъ свое здравїе питьемъ, хотя въ самой вещи и рѣдко напиваются до-пьяна. Привычка *растворять вино* безпрестанно *съ водою*, такъ какъ они говорятъ, хотя подлинно не столь жестокїя производятъ дѣйствїя, однако тѣмъ не менѣе пагубна. Когда *сосудцы* непрестанно наполнены и растянуты, то различныя *пищеваренїя* и раздѣлы *питательнаго* вещества не могутъ совершенно происходить, и слѣдовательно соки никогда пристойнымъ образомъ выдѣланы быть не могутъ. Почему и видимъ мы, что сїи люди обыкновенно страждутъ *подагрою*, *каменемъ*, *дурными ранами* на ногахъ и проч. или, ежели сїи болѣзни не оказались, то у людей тѣхъ духъ бываетъ унылъ; они дѣлаются *ипохондриками* и имѣютъ другїе *признаки неваренїя пищи*, какъ мы о семъ упомянули и выше. Болѣзни, причиняемыя частымъ употребленїемъ напитковъ, хотя и не до-пьяна.

Чахотка (особенная Аглинская) столь нынѣ стала обыкновенна, что надобно почитать десятую долю жителей большихъ городовъ жертвою сей болѣзни. Пьянство безъ сомнѣнїя есть одною изъ причинъ, коимъ должно приписать эту *чахотку*. Великое количество *клейкаго пива*, выпиваемаго простымъ народомъ въ Англїи, не можетъ не сообщить *крови* своего качества и сдѣлать ее малоспособною къ *кругообращенїю*: отъ сего послѣдуютъ *завалы* и *воспаленїе легкихъ*. Мало находится великихъ пищуховъ *пива*, кои бы не сдѣлались *чахотными*; чему тотъ и не подивится, кто вникнетъ въ клейкое и почти *несваримое* качество крѣпкаго *пива*. Пьянство есть причиною особенной Аглинской чахотки.

Тѣ, кои пьютъ *водку* или крѣпкїя *вина*, всегда подвергаются величайшимъ опасностямъ. Сїи *напитки* разгорячаютъ и воспаляютъ

кровь; они растягаютъ и разрываютъ нѣжные *сосудцы* легкихъ: со всѣмъ тѣмъ *Англинская чахотка*, причиняемая сими напитками, есть столь повсемѣстна въ сей землѣ, что иной подумаетъ, что жители ея живутъ только *крѣпкими напитками* (а).

Слѣдствія отъ питья, коему предаются несчастные для утѣшенія себя.

Привычка къ питью весьма часто корень свой имѣетъ въ бѣдности и несчастіяхъ. Несчастный пьетъ для утѣшенія себя; и подлинно онъ чувствуетъ нѣкоторое ободреніе; но увы! сіе ободреніе не долговременно, и когда онъ не будетъ имѣть *вина*, то тѣмъ жалчае, что онъ позабываетъ еще болѣе несчастіе свое. Онъ начинаетъ пить опять: симъ образомъ за хмѣлемъ слѣдуетъ похмѣлье, а за похмѣльемъ опять хмѣль, такъ что онъ становится *невольникомъ бутылки*, и наконецъ падаетъ жертвою отъ того пособія, которое онъ сперва почиталъ *врачевствомъ*. Нѣтъ ничего въ свѣтѣ пасмурнѣе и печальнѣе питуха съ похмѣлья. Отсюда-то происходитъ, что остроумнѣйшіе за бутылкою люди бываютъ *премеланхоликами* съ похмѣлья и часто оканчиваютъ несчастное свое бытіе отъ нашествія или печали, или отчаянія.

Пьянство разрушаетъ здравіе и доводитъ до безумія.

Пьянство не токмо подрываетъ здравіе, но еще разрушаетъ и способности ума. Удивительно, какъ люди, отличенные вышшимъ степенемъ разума предъ степенемъ понятія скотовъ, могутъ увеселяться пьянствомъ идѣлаться ниже ихъ. Ежели бы они послѣ того, какъ по своей волѣ лишили себя своего разума, оставались въ томъ же состояніи: то, кажется, должны бы наказаны быть такъ, какъ и скоты заслуживаютъ. Хотя же того не случается внезапнымъ слѣдствіемъ попоекъ; однако мы видимъ, что оно приближается къ своему концу. Привычка къ питью часто доводила величайшіе умы до состоянія слабоумія.

Странно, что успѣхи, учиненные въ художествахъ, наукахъ и гражданственности, не вывели изъ моды сего варварскаго обыкновенія

(а) Можно имѣть нѣкоторое понятіе о несмѣтномъ количествѣ *водки*, издерживаемой въ Великобританіи и изъ того, что въ городѣ Эдимбургѣ и его окрестностяхъ, кромѣ пр воза иностранной *водки*, записываемаго въ портахъ и таможняхъ, кромѣ еще большаго таящельно количества привозимой тайкомъ, безъ платежа пошлины, щитается болѣе двухъ тысячъ кубовъ, непрестанно употребляемыхъ на выгонку нѣкотораго *ликера*, настоящаго яда, называемаго *молоссомъ*. Чернь такъ безобразно ввыкла пить сію негодную *водку*, что когда драгиль или мастеровой покажется на улицѣ качающимся, то кричатъ въ слѣдъ ему: Ne has got molassed.

пить даже до излишества. Правда, оно не столь обыкновенно въ Полуденныхъ странахъ Англіи, сколько было прежде; но оно всегда царствуетъ въ Сѣверныхъ частяхъ сего острова, въ коихъ сей остатокъ варварства почитается за дѣяніе гостепріимства. Тамъ кто не напоилъ гостей до пьяна, тотъ и не почитаетъ, что довольно ихъ угостилъ. Принуждать кого нибудь пить есть безъ прекословія дѣло совершенной грубости. Хвастовство, отважность, угожденіе, или даже простосердечіе могутъ побудить человѣка, котораго принуждаютъ принять рюмку въ такое время, въ которое также могъ бы онъ принять *ядy*.

Пьяные напитки особенно вредны молодымъ людямъ: они разгорячаютъ ихъ *нервы*, изтощаютъ силы и препятствуютъ ихъ *приращенію*. Далѣе, частое употребленіе *крѣпкихъ напитковъ* въ первыя времена жизни дѣлаетъ то, что въ послѣдствіи не можно будетъ отъ нихъ получить добрыхъ дѣйствій. Тѣ, кои въ молодости привыкли къ *крѣпкимъ напиткамъ*, не могутъ отъ нихъ надѣяться никакой пользы, какъ отъ *крѣпительныхъ*, въ пожилыхъ лѣтахъ. Крѣпкіе напитки паче всего вредны молодымъ людямъ.

Пьянство не токмо само по себѣ есть наигнуснѣйшій порокъ, но оно еще есть источникъ большей части другихъ пороковъ. Нѣтъ такого порока, беззаконія, сколько бы ужасно оно ни было, на которое бы не отважился пьяница изъ страсти къ вину. Были такіе сего примѣры, что матери продавали платье своихъ дѣтей, продавали свою пищу, наконецъ даже продавали собственныхъ своихъ дѣтей, чтобъ купить глотокъ вина. Ужасные пороки, коихъ источникомъ есть пьянство.

Ежели мы будемъ разсматривать пьянство, относительно къ здравію, то, ежели оно не производитъ *повальныхъ болѣзней*, убиваетъ совсѣмъ. Во всѣхъ временахъ и повсюду несчастные люди, оному предающіеся, подвержены частымъ *воспаленіямъ груди, колотьямъ въ бокахъ*, не рѣдко прекращающимъ жизнь въ цвѣтѣ ихъ возраста. Ежели ускользаютъ они отъ сихъ ужасныхъ болѣзней, то впадаютъ за-долго передъ старостію во всякія немощи, а наипаче въ *одышку*, ведущую ихъ къ *грудной водяной болѣзни*. Истощенныя отъ излишества ихъ тѣла не соотвѣтствуютъ уже дѣйствію *лекарствъ*, и болѣзни слабости, зависящія отъ сей причины, почти всегда бываютъ неизлѣчимыми. Къ счастію, общество ничего не теряетъ, когда погибаютъ безчестящіе оное члены, коихъ загрубѣвшая душа давно уже умерла нѣкоторымъ образомъ прежде тѣла.) Болѣзни отъ пьянства.

Люди, предающіеся пьянству, ссылаются на многихъ стариковъ, жившихъ весьма долгое время, не смотря на свое распутство: но, еже-

ли бы они могли хоть нѣсколько разсуждать, то тотчасъ увидѣли бы, что старики сіи имѣли необыкновенную крѣпость тѣла, или хвалились мнимыми только, а не дѣйствительными излишками. Судя по людямъ, коихъ имена оставила намъ исторія, и по тѣмъ, которыхъ мы видимъ въ наши времена, не трудно догадаться, что они хотѣли сдѣлать себя извѣстными, во что бы то ни стало. Они обманули своихъ приверженцовъ, сдѣлали ихъ своимъ отголоскомъ единственно для прославленія мнимыхъ своихъ подвиговъ; и между тѣмъ какъ сіи несчастные, подражая имъ, убивали себя, наши новые Ерострапы поступали весьма осторожно, чтобъ тѣмъ долѣе наслаждаться мнимыми своими забавами. Какъ бы то ни было, но извѣстно, что человѣкъ не созданъ для неумѣренности, и что она рано или поздно погубляетъ его.

ГЛАВА IX.

О чистотѣ или опрятности.

Какую должно имѣть мысль о чистотѣ.

Чистота, говоритъ Канцлеръ Баконъ, въ разсужденіи тѣла есть тоже, что учтивость или благопристойность во нравахъ. Она служитъ къ засвидѣтельствованію того почтенія, того уваженія, коимъ мы должны обществу и намъ самимъ; потому что человѣкъ долженъ уважать себя. Но не надобно смѣшивать *чистоту* съ прихотьми роскоши, со вкусомъ къ уборамъ, благовоніямъ, духамъ: все это принадлежитъ только до чувственности. *Чистота*, благопристойность, любезные поступки суть знаки души мудрой и благоучрежденной, чувствующей то, чѣмъ она должна обществу; а напротивъ того неопрятность, грубость, видъ и поступки непристойные открываютъ душу низкую, срамную, забывающую то, чѣмъ она должна себѣ самой и другимъ.

Всякой можетъ быть чистымъ или опрятнымъ. Чистота есть средство, наиболѣе способствующее къ испаренію.

Недостатокъ чистоты есть никакъ неизвинительное нерадѣніе. Вездѣ, гдѣ воду не покупаютъ, всякой можетъ конечно быть чистымъ или опрятнымъ.

Матерія *испаренія* или *испарина*, непрестанно вылетающая изъ тѣла, принуждаетъ часто перемѣнять бѣлье. Сія перемѣна особенно содѣйствуетъ къ очищенію *кожи* (т. е. тому, чтобъ изъ-за кожи выходила излишняя матерія), столько нужному для здравія. Когда сіе *выметаніе* или *испареніе* задержано въ составѣ крови, или вогнано, отражено бываетъ во внутрь нечистотою бѣлья, то причиняетъ болѣзни *кожныя*, *лихорадки* и проч.

(Поелику бѣлье (рубахи) носится на самой *кожѣ*, и покрывается почти совсѣмъ нашимъ платьемъ: то по этому оно изъ всѣхъ нашихъ частей одѣянія остается болѣе всего въ небреженіи, хотя оно въ самомъ дѣлѣ есть наиважнѣйшее. Мы только думаемъ о прикрасахъ. Пусть будетъ блескъ по наружности; вотъ все то, чего требуетъ отъ насъ и отъ другихъ любовь къ роскоши. Нѣтъ нужды въ томъ, что нечистота, неопрятность, грязь на бѣльѣ питаютъ безчисленныя болѣзни, отражая назадъ въ *составъ крови* соки, кои природа, безпрестанно стремящаяся очищаться, непрерывно выгоняетъ посредствомъ *невидимаго* или *непримѣтнаго испаренія;* а надобно только шелковое платье, покрытое галунами: *такъ въ свѣтѣ водится;* такъ поступаютъ *люди, знающіе вкусъ;* пусть будетъ верхнее платье хорошо, но хотя бы не было у насъ и рубашки, это нѣтъ ничего; это порядокъ.

Небреженіе къ чистотѣ; причины оной.

Сіе нелѣпое умствованіе, укоренившееся почти во всѣхъ людяхъ, производитъ то, что большіе и малые, богатые и бѣдные бѣлье почитаютъ излишнимъ уборомъ (потому что его почти не видно), и что они тогда развѣ объ ономъ помышляютъ, когда себѣ доставили все другое. Откуда происходитъ то, что кто бы могъ перемѣнять бѣлье каждый день, перемѣняетъ его чрезъ два дни; кто бы чрезъ два дни, тотъ чрезъ четыре или пять; наконецъ кто бы два раза въ недѣлю, тотъ только однажды. Худой запахъ есть за то удѣломъ первыхъ; худой запахъ, *завалы, лихорадки* суть удѣломъ вторыхъ; заразительный или противный и отвратительный запахъ, *завалы, лихорадки, кожныя болѣзни,* гадъ и проч. суть удѣломъ послѣднихъ.

Дѣйствія и болѣзни, происходящія отъ того, что бѣлье не что перемѣняется.

Станемъ имѣть не столь богатыя одежды, да и не столь великое количество оныхъ: то по сему расходу доставимъ мы себѣ болѣе бѣлья. Постараемся только накупить сего послѣдняго столько, сколько потребно для ежедневной перемѣны, то предупредимъ множество болѣзней: *испареніе,* всегда впиваемое новымъ бѣльемъ, не будетъ имѣть времени давать платью тотъ противный запахъ, который несносенъ и самому себѣ и другимъ.)

Выгоды отъ ежедневной перемѣны бѣлья.

Короста и большая часть *болѣзней кожи* происходятъ наипаче отъ недостатка *чистоты.* Правда, сіи болѣзни заводятся отъ *прилипчивости,* отъ нездоровыхъ *яствъ* и проч. но онѣ бы не были долговременны, ежели бы болящіе оными были чисты.

Нечистота причиняетъ коросту.

Различные роды гадовъ, которые безпокоятъ людей, домы и проч. должны быть своимъ нечистотѣ или неопрятности. Одна токмо *чистота* можетъ быть на то *лекарствомъ;* и вездѣ, гдѣ только на-

Гадъ. Чистота на то есть лѣкарство.

ходится гадъ, можно безошибочно думать, что *чистота* тутъ пренебрегается.

Нечистота есть одною изъ причинъ злыхъ лихорадокъ.

Одна изъ обыкновенныхъ причинъ *гнилыхъ лихорадокъ* есть недостатокъ *чистоты*. Сіи *лихорадки* чаще всего начинаются съ тѣхъ, кои живутъ въ домахъ сорныхъ и запертыхъ, кои дышатъ *воздухомъ* нездоровымъ, кои не предпринимаютъ *тѣлодвиженія*, и кои носятъ замаранное платье. Въ нихъ-то *зараза* или *прилипчивость* вообще гнѣздится; а по томъ часто разсыпается по наружѣ къ великому ущербу тѣхъ, конхъ она касается. Въ семъ разсужденіи *чистота* должна почитаема быть предметомъ публичнаго вниманія.

Неопрятныхъ людей надобно бѣгать, какъ заразительныхъ.

Не довольно мнѣ самому быть чистымъ; нечистота моего сосѣда можетъ повредить и мое здоровье, такъ какъ вредитъ его собственное. Ежели неопрятные люди не могутъ быть изгнаны, какъ наносящіе существенный ущербъ обществу: то надобно по крайней мѣрѣ бѣгать ихъ какъ *заразительныхъ*. Тѣ кои рачительны о своемъ здоровьѣ, должны стоять на нѣкоторое разстояніе отъ ихъ жилищъ.

Сколько-то нужна чистота въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ сбирается много людей.

Въ мѣстахъ, въ коихъ сбирается много людей, *чистота* должна наблюдаема быть какъ святыня. Всякъ знаетъ, что болѣзни *заразительныя* или *прилипчивыя* сообщаются или пристаютъ посредствомъ испорченнаго *воздуха*. Но все, что клонится къ тому, чтобъ испортить *воздухъ*, или распространить *заразу*, должно избѣгаемо быть съ величайшимъ раченіемъ.

Въ городахъ.

Въ слѣдствіе чего никогда не надобно терпѣть, чтобъ въ большихъ городахъ (да и въ малыхъ) нечистоты, какого бы онѣ рода ни были, оставались на улицахъ; ничто такъ скоро не можетъ произвести *заразу*, какъ *калъ* больныхъ.

Что дѣлаетъ города нечистыми.

Во многихъ городахъ улицы почти столь же нечисты сколько и конюшни, будучи всегда покрыты грязью, навозомъ, мусоромъ всякаго рода; даже часто случается видѣть мясные ряды и бойни по срединѣ большихъ городовъ. *Кровь*, обращающаяся въ *гніеніе*, калы и проч. коими всѣ вообще сіи мѣста покрыты, неминуемо испортятъ *воздухъ* и сдѣлаютъ его нездоровымъ. Сколь бы удобно было дѣятельной Полиціи предупредить сіи невыгоды, потому что въ ея власти находится всегда установлять законы, относящіеся до сихъ предметовъ, и принудить жителей къ исполненію оныхъ!

Не надлежитъ до того допускать, чтобы бойни бы

Удивительно, какъ позволяютъ быть бойнямъ въ недрѣ городовъ; ибо что касается до мясныхъ рядовъ, то ихъ почти нельзя отлучить или отдалить отъ городовъ. Но бойни, находящіяся на улицахъ многолюднѣйшихъ и чаще всего народомъ посѣщаемыхъ, дѣлаются

ся неизсякаемыми источниками порчи, которая, соединяяся съ выбрасываемыми повседневно нечистотами по улицамъ, дѣлаетъ пребываніе въ большихъ городахъ нездоровѣйшимъ, вреднѣйшимъ здравію и способнѣйшимъ къ порожденію болѣзней, къ питанію ихъ и распространенію (*g*). ли въ городахъ.

Мы съ прискорбіемъ принуждены сказать, что важность публичной *чистоты*, кажется, не довольно извѣстна судьямъ большей части многолюдныхъ Европейскихъ городовъ, хотя здравіе, честь, удовольствіе, все долженствовало бы побудить имѣть смотрѣніе за оною. Ничто столь усладительно не можетъ удовлетворить чувствамъ, ни принести жителямъ чести, ни выгоднѣе быть для здравія, какъ чистота большихъ городовъ; напротивъ того ничто не можетъ столь скоро подать иностранцамъ худое мнѣніе о жителяхъ, какъ *нечистота* тѣхъ же городовъ. Выгоды отъ чистоты городовъ.

Сколько бы какой народъ ни возвышалъ свое учтивство, вѣжливость и науки; но ежели онъ пренебрегаетъ *чистотою*, то мы не боимся сказать, что онъ почитаться долженъ всегда варварскимъ (*a*).

Деревенскіе жители въ большей части земель, кажется, имѣютъ нѣкоторое презрѣніе къ *опрятности* или *чистотѣ*; и ежели бы положеніе ихъ жилищъ не было выгоднымъ: то бы они часто претерпѣвали самыя худыя дѣйствія отъ сего отвращенія къ *чистотѣ*. Не можно почти найти мызы, деревни, передъ воротами или на дворѣ коихъ не навалены бы были кучи навоза; да часто какъ скотъ, такъ и скотники, или хозяева живутъ въ тойже избѣ. Мужики особенно лѣнятся перемѣнять свое платье, держать домы въ холѣ и проч. это не иное что есть, какъ слѣдствіе безпечности или нерадѣнія и Нерадѣніе мужиковъ въ разсужденіи чистоты.

(*g*) Извѣстно, что бойни въ столичныхъ и большихъ городахъ мудростію Правительства запрещены и бдѣніемъ Полиціи не допускаются; но въ малыхъ городахъ случается по большой части видѣть гдѣ мясной рядъ, тутъ и бойню: отъ чего нестерпимое происходитъ зловоніе, а для жителей не одно токмо нарицаніе за неопрятность, но вредъ и имъ самимъ и убитому скоту; ибо отъ тухлаго мяса скорѣе портится и самое сѣжее. Городничіе всякимъ образомъ должны сіе отвращать.

(*a*) Въ древнемъ Римѣ величайшіе мужи не почитали *чистоту* предметомъ недостойнымъ своего вниманія. Плиній говоритъ, что отходы и публичные стоки, сдѣланные для спуску нечистотъ изъ города, были изъ всѣхъ публичныхъ строеній важнѣйшими; и онъ большую приписываетъ похвалу Тарквинію, Агриппѣ и другимъ Римлянамъ, кои сдѣлали или усовершенствовали сіи строенія, нежели одержавшимъ величайшія побѣды.

вкуса къ *неопрятности*. Правда, привычка можетъ сдѣлать поведеніе это сноснымъ; но она никогда не можетъ сдѣлать того, чтобъ черное, грязное платье и нездоровый *воздухъ* были здоровыми.

Средство побуждать къ опрятности людей, держащихъ или продающихъ запасы.

Поелику большая часть предметовъ, касающихся до *пищеупотребленія*, какъ-то *яствы*, пойла и проч., приготовляются крестьянами и простымъ народомъ, или идутъ чрезъ ихъ руки: то надлежало бы употребить всѣ возможныя средства возбудить сихъ людей къ *чистотѣ* и ободрить ихъ до того, чтобъ она вошла у нихъ въ привычку. На примѣръ, можно бы давать небольшое награжденіе тѣмъ, которые бы принесли на торгъ наичистѣйшіе и лучшіе припасы, а особливо когда бы потребно было *масло коровье*, *сыръ* и проч.; напротивъ строго наказывать тѣхъ, кои бы не исполняли сего закона. Надлежало бы употреблять такія же средства въ разсужденіи мясниковъ, хлѣбниковъ, пивоваровъ и всѣхъ готовящихъ нужныя для жизни вещи.

Нужда въ чистотѣ въ лагеряхъ.

Чистота должна быть наблюдаема со всякою строгостію въ лагеряхъ. Ежели она тамо пренебрежена будетъ, то *заразительныя* болѣзни тотчасъ распространятся въ арміяхъ, и убьютъ болѣе воиновъ, нежели оружіе непріятелей. Іудеи во время пребыванія своего въ пустынѣ получили особенныя наставленія, относящіяся до *чистоты* лагерей (b).

Сіи законы должны наблюдаемы быть всѣми тѣми, кои находятся въ таковомъ же положеніи. Можно сказать, что книга законовъ, данная Іудеямъ, явно клонится къ тому, чтобъ побудить ихъ къ *чистотѣ*. Кто только размыслитъ о свойствѣ ихъ климата и о болѣзняхъ, коимъ они были подвержены, тотъ почувствуетъ, сколько-то нужны были таковые законы.

Чистота на Востокѣ есть дѣяніе или должность Богопочитанія.

Достойно замѣчанія то, что на Востокѣ *чистота* составляетъ существенную часть богопочитанія. Магометанская религія, такъ какъ и Іудейская, имѣетъ свои *бани*, свои омовенія, свои очищенія. Предметъ или конецъ, онымъ приписуемый, конечно есть внутренняя чистота; но цѣлію не менѣе остается и сохраненіе здравія (1).

(b) *Мѣсто тебѣ да будетъ внѣ полка, и изыдеши тамо вонъ: и рылецъ (лопатка) да будетъ тебѣ за поясомъ твоимъ, и будетъ егда сядеши внѣ, и да исколаеши имъ (ямy), и да покрыеши и проч.*

(1) Турки по закону своему принуждены приниматься пять разъ за то, что они называютъ *алтестомъ*, т. е. мыть у себя лицо, шею, локти, руки и ноги. Но не все тутъ: *баня* повелѣвается строгимъ образомъ всякому доброму Мусульманину, переспавшему съ своею женою. Въ

Сколь странными ни кажутся сіи омовенія, однако же мало находится вещей, толико же способствующихъ къ сохраненію здравія. На примѣръ, ежели кто посѣтивъ больнаго, коснувшись мертвеца, или сдѣлавъ что нибудь такое, вымоется, прежде нежели приденъ въ бесѣду или сядетъ за столъ: то онъ чрезъ то менѣе подвергнется опасности заразиться болѣзнями, и менѣе сообщить оныя другимъ.

Омовенія служатъ къ сохраненію здравія, къ предохраненію отъ заразительныхъ болѣзней.

Частыя омовенія не только очищаютъ *кожу* отъ всякой грязи и всякихъ нечистотъ, къ оной пристающихъ; но еще содѣйствуютъ къ *испаренію*, укрѣпляютъ тѣло и оживляютъ духи. Сколько чувствуетъ себя облегченнымъ, оживленнымъ тотъ кто выбрился, вымылся, перемѣнилъ рубаху, а особливо когда долго того не дѣлалъ!

Они споспѣшествуютъ испаренію, укрѣпляютъ тѣло и оживляютъ духи.

Обыкновеніе на Востокѣ умывать ноги хотя отъ свойства того климата происходитъ, однако тѣмъ не менѣе есть дѣяніе *чистоты* пріятнѣйшее и особенно содѣйствующее къ сохраненію здравія. *Потъ* и грязь, коими непрестанно покрываются сіи части, всегда не даютъ свободнаго ходу *испаренію*. Сіе дѣйствіе *чистоты* предупреждаетъ часто *простуды* и *лихорадки*. Ежели кто приложитъ стараніе къ вымыванію ногъ и бедеръ въ теплой водѣ по вечеру, послѣ того, какъ онѣ днемъ подвержены были холоду и мокротѣ: тотъ часто предохранитъ себя отъ худыхъ слѣдствій, могущихъ отъ того произойти.

Выгоды отъ частаго умовенія ногъ.

(„Я видалъ, говоритъ Г. Тиссотъ, что смертельныя *боковыя колотья* схватывали тѣхъ путешественниковъ, которые обмочившись „на дорогѣ, или забыли, или не хотѣли перемѣнить свое платье. Когда у кого тѣло, голени и ноги обмокли, то полезнѣе всего мыть„ся теплою водою. Когда обмокли одни только голени, то омовеніе „оныхъ теплою водою лучше всего. Я вылечилъ совершенно людей, „страдавшихъ сильными *коликами*, когда обмокли у нихъ ноги, давая

Болѣзни, кои предупреждаетъ сіе дѣйствіе чистоты.

семъ случаѣ не довольно умыться упомянутымъ образомъ, а непремѣнно надобно сходить въ *баню* и очистить все тѣло. Тоже приказано исполнять всякой разъ, когда придетъ на мысль бракъ или совокупленіе, не токмо съ мужеской стороны, но и съ женской: каждая вдова, каждая дѣвица должна также поступать послѣ своихъ *мѣсячныхъ*. Но, не говоря о всѣхъ сихъ обязательствахъ, надобно признаться, что нѣтъ въ свѣтѣ такъ *чистоту* любящаго народа, какъ Турецкой; потому что Турки моютъ еще, да и не одинъ разъ, ротъ, бороду, руки прежде и послѣ кушанья. Они также моются поутру вставъ съ постели, и когда только удовлетворятъ естественнымъ нуждамъ. Холостой Турокъ долженъ итти въ *баню*, ежели случилось ему получить плотское удовлетвореніе во снѣ.

„имѣ такой же совѣтъ. Это омовеніе еще дѣйствительнѣе бываетъ, „когда въ водѣ распускается нѣсколько *мыла*.„)

Важность чистоты на кораблях.

Нигдѣ столько не нужна *чистота*, какъ на морскихъ судахъ. Ежели въ оныя однажды вкрадутся *повальныя* болѣзни, то никто отъ нихъ не избѣжитъ. Наилучшее средство предотвращать сіи болѣзни состоитъ въ томъ, чтобъ неутомимо смотрѣть за *чистотою* экипажа, какъ въ разсужденіи его платья, такъ постельныхъ одѣялъ и проч. а хотя и проявится какая нибудь *повальная* болѣзнь, то *чистота* есть опять средство воспрепятствовать ей, чтобъ та болѣзнь не сообщилась. Она равно нужна и тогда, когда болѣзнь миновала, однако остается опасность, чтобъ опять не появилась: для этого надобно платье, одѣялы, все касающееся *кожи*, вымыть съ великимъ раченіемъ, и послѣ того хорошенько окурить сѣрнымъ духомъ. *Зараза* или *прилипчивость* долго можетъ таиться въ замаранномъ платьѣ, по томъ выйти и произвести величайшія опустошенія.

Въ Гофшпиталяхъ.

Мѣста, въ коихъ сбирается много больныхъ, требуютъ того, чтобъ *чистота* наблюдаема была, сколько возможно, строжайшимъ образомъ. Въ Гофшпиталяхъ часто одинъ только запахъ можетъ обезпокоить здоровыхъ людей: такъ какое уже дѣйствіе произведетъ онъ надъ больными? Въ такомъ Гофшпиталѣ, въ которомъ пренебрегается *чистота*, здоровые люди болѣе подвергаются опасности впасть въ болѣзнь, нежели сколько больные могутъ надѣяться возвратить здравіе.

Нерадѣніе тѣхъ, кои пользуютъ больныхъ, относительно до чистоты.

Ничто столь разумму не противно, какъ нерадѣніе, показываемое пользующими больныхъ о *чистотѣ* ихъ. Они бы почли себя беззаконниками, ежели бы потерпѣли, чтобъ что нибудь касающееся больнаго на пр. *лихорадкою* было чисто; и они лучше бы согласились оставить валяться въ его калѣ, нежели велѣть перемѣнить его постелю и проч.

Ежели чистота нужна здоровому человѣку, то кольми паче больному. Для чего?

Ежели *чистота* нужна для здороваго человѣка, то безъ сомнѣнія она еще нужнѣе для больнаго. Одна токмо *чистота* есть единственнымъ средствомъ противъ многихъ болѣзней, оною токмо украшаемыхъ; но когда она опущена будетъ, то часто легчайшія болѣзни превращаются въ самыя *злыя*. Тоже невѣжество, которое воспящало для больныхъ впусканіе свѣжаго *воздуха*, кажется, также воспящаетъ содержать ихъ въ *чистотѣ*; но сіи губительныя предразсужденія, какъ мы не безъ причины надѣемся, въ скоромъ времени совсѣмъ искоренятся.

Выше сего показано было, сколько-то нуженъ поновляемый и свѣжій *воздухъ* для больныхъ; также доказано, что онъ есть сильнѣйшимъ *лекарствомъ* въ пользованіи почти всѣхъ болѣзней. Мы не стремимся такую же приписать похвалу *чистотѣ*: нѣтъ такихъ обстоятельствъ, по которымъ бы не можно было очистить или перемѣнить постелю и проч. когда она зачернѣла или замаралась. Простой народъ въ разсужденіи сего наполненъ предразсужденій. Приставники или служители больныхъ наипаче въ семъ случаѣ упрямы: сколько бы Лекари ни объясняли имъ своихъ намѣреній, они остаются глухи и всегда поступаютъ по своему.

Она столь же нужна для больнаго, сколько свѣжій воздухъ.

Не рѣдко случается видѣть, что у больныхъ, естьли хотя мало *продолжителна* ихъ болѣзнь, оказываются *синева*, *садны* или *коры* на нижней части спины: они чрезъ всю свою долговременность должны бытіемъ своимъ *нечистотѣ*; а доказательствомъ сей истиннѣ служитъ то, что часто одно токмо чистое бѣлье довольно на выпользованіе оныхъ. Часто также сіи болячечныя *коры* превращаются въ *антоновъ огонь* и умерщвляютъ больнаго, котораго большій приемотръ за *чистотою* купно съ другими пособіями спасъ бы.

Пагубныя слѣдствія нечистоты у больныхъ.

Вообще надобно сказать, что какъ скоро больной замарался, то въ какомъ бы онъ состояніи ни былъ, надобно перемѣнить ему бѣлье (рубаху, простыню и проч.) Ежели бѣлье новое *весьма чисто*, *весьма сухо* и *тепло*, то тѣмъ лучше; ежели больной потѣлъ, то надобно снять съ него рубаху съ наблюденіемъ тѣхъ же предосторожностей; а ежели болѣзнь непотливаго свойства, то и тутъ надобно перемѣнять бѣлье одинъ разъ въ каждой день.

Какъ скоро больной замарался, то надобно перемѣнить ему бѣлье.

Между всѣми сими предразсудками обыкновенѣйшее есть то, что будто не надобно на больнаго надѣвать бѣлое нововыщелоченное бѣлье; что надобно ему нѣсколько быть поношену или употреблену: въ слѣдствіе чего даются другимъ на ношеніе рубашки и кладутся въ скарбъ, долженствующемъ служить больному. Сіе поведеніе нелѣпо и пагубно.

Предразсужденіе, относительно бѣлаго нововыщелоченнаго бѣлья.

Оно нелѣпо въ томъ, что для того надѣвается свѣжее бѣлье на больнаго, что находившееся прежде на немъ, будучи напоенно *потомъ* или *испареніемъ*, не можетъ оныхъ болѣе впивать въ себя; и ежели надѣваемое на него поношено было, то всякой разумѣть можетъ, что оно потеряло уже нѣкоторую часть своихъ свойствъ, и что оно тѣмъ менѣе въ состояніи выполнить сіе *показаніе*, чѣмъ носившій оное человѣкъ имѣлъ болѣе *пота* или *испарины*.

Нелѣпость сего предразсужденія.

Вредъ отъ онаго.

Оно пагубно потому, что человѣкъ, избираемый для ношенія сего бѣлья, не всегда обстоятельно разсматриваемъ бываетъ; да и впрочемъ сколько бы онъ по видимому здоровъ ни былъ, однако онъ никогда столько здоровымъ быть не можетъ, чтобъ не сообщилъ платью тѣхъ нездоровыхъ качествъ, кои заставляютъ здоровыхъ людей ежедневно перемѣнять бѣлье, такъ какъ мы показали то въ началѣ сей главы. А что уже сказать надлежитъ, ежели этотъ человѣкъ боленъ, или скрывается въ немъ какая нибудь тайная порча? Ежели нѣтъ никого, кто бы охотно взялся носить бывшее на другомъ человѣкѣ бѣлье: то почему такъ вздумали, что будто съ больнымъ не надобно толь же осторожно поступать?

Средства отвращать мнимые недостатки нововыщелоченнаго бѣлья.

Но, скажутъ мнѣ, нововыщелоченное бѣлье имѣетъ нѣчто грубое, сырое и запахъ непріятной: вотъ чего стараются избѣгать. Сіи легкіе недостатки, ежели только недостатками ихъ назвать можно, не могутъ поставлены быть наровнѣ съ слѣдующими за вышепомянутою практикою невыгодами. Всего легче ихъ отвратить. Разогрѣй передъ печкою или каминомъ твое бѣлье, разомни его твоими руками: оно сдѣлается мягкимъ, запаху противнаго имѣть не будетъ, въ состоянiи будетъ выполнить *показанiе* Врачеи, и доставить больному всѣ выгоды, какихъ токмо ожидать надлежитъ.

Выгоды чистоты предъ убранствомъ или щегольствомъ.

Чистота обыкновенно нравится всѣмъ людямъ. Мы не можемъ не похвалить ее въ другихъ, хотя бы ее сами не исполняли. Она въ нашихъ глазахъ болѣе имѣетъ пріятностей, нежели убранство, нарядность, щегольство; и часто привлекаетъ наше почтенiе, между тѣмъ какъ убранство не производитъ никакого чувствія. Она есть украшенiе для всякаго состоянія. Начиная съ самаго великаго, даже до самаго малаго, никто не исключенъ отъ наблюденія ея. Мало есть добродѣтелей, толь же важныхъ въ обществѣ, какъ точное наблюденiе *чистоты*: она должна наблюдаема быть повсюду съ величайшимъ раченiемъ; а въ многолюдныхъ городахъ должна исполняема и уважаема быть какъ святыня (с).

Мы не можемъ окончить сего члена, чтобъ купно всѣмъ сердцемъ не побудить всѣхъ людей во всѣхъ минутахъ жизни къ наблюденiю всякимъ посильнымъ образомъ *чистоты*. Мы не почитаемъ ее гла-

(с) Улицы большихъ городовъ, по коимъ проходить не можетъ вода, должны вымываемы быть повседневно: одно токмо это есть единое средство содержать ихъ въ совершенной чистотѣ; и ежели предположишь средства на выборъ, то мы увѣрены, что это менѣе всѣхъ будетъ стоить.

вною добродѣтелію; но совѣтуемъ ее, какъ нужную для содѣланія жизни сносною, какъ пріятную и полезную обществу, какъ весьма важную для сохраненія здравія.

ГЛАВА X.

О заразѣ (σ) или прилипчивости.

Почти всѣ болѣзни *заразительны* или *прилипчивы*. И такъ надобно, сколько можно, избѣгать всякаго сообщенія съ больными. Обыкновеніе навѣщать ихъ, хотя бы то было и съ добрымъ намѣреніемъ, можетъ влещи за собою весьма дурныя слѣдствія. Мы не хотимъ воспрепятствовать дѣяніямъ любви или благотворности, а особливо къ нуждающимся больнымъ; но не льзя намъ не охулить тѣхъ, которые изъ пустой или неосторожной нѣжности, также изъ непристойнаго любопытства подвергаютъ опасности свою жизнь и жизнь своихъ сосѣдей.

Почти всѣ болѣзни прилипчивы; и такъ надобно избѣгать сообщенія съ больными.

Комнаты больныхъ, а особливо въ деревняхъ, вообще отъ утра до вечера наполнены неосторожными посѣтителями. Чаще всего случается тамо видѣть слугъ или молодыхъ людей, прислуживающихъ на перерывъ больнымъ, или безъ сна просиживающихъ надъ ними цѣлую ночь. Это бы конечно было чудомъ, ежели бы они всегда могли избѣгнуть сами болѣзней. Опытъ представляетъ намъ повседневные примѣры, сколько-то опасны и пагубны сіи поступки. Часто случается, что сіи люди не токмо сами заражаются *лихорадками*, но и сообщаютъ ихъ другимъ, такъ что наконецъ *лихорадка* та становится *повальною* болѣзнію.

Болѣзни сообщаются отъ больныхъ посѣщающимъ, а отъ сихъ другимъ.

Весьма бы тотъ неразуменъ былъ, естьли бы кто, не имѣвши еще на себѣ *оспы*, пришелъ къ лежащему въ *оспѣ* человѣку. Но многія другія *лихорадки* не менѣе *заразительны*, какъ и *оспа*, и столько же пагубны. Нѣкоторые думаютъ, что *лихорадки* опаснѣе бываютъ въ деревняхъ, нежели въ большихъ городахъ, по причинѣ той, что въ деревняхъ не скоро можно найти пособія отъ Врачей. Сіе разсужденіе въ нѣкоторыхъ обстоятельствахъ можетъ быть истиннымъ; но мы думаемъ, что это происходитъ чаще всего отъ приведенныхъ нами выше причинъ.

(σ) Читатель не долженъ здѣсь разумѣть одну токмо ту *заразу*, которая бываетъ во время *чумы или моровой язвы*, но и всякую другую, прилипающую отъ больныхъ къ здоровымъ: и для того-то названа она еще и *прилипчивостію*.

Ежели бы кто захотѣлъ изыскивать способы распространять *заразу* или *прилипчивость*, то бы не нашелъ дѣйствительнѣе того, который состоитъ въ посѣщеніи больныхъ.

Посѣщенія вредны и посѣщителю и посѣщаемому. Для чего?

Посѣтители не токмо подвергаютъ опасности самихъ себя, спутниковъ и домашнихъ, но даже вредятъ и самымъ больнымъ. Вобравшись въ великомъ множествѣ въ горницу, они дѣлаютъ *воздухъ* нездоровымъ. Ихъ шопоты, слова томныя и сквозь зубовъ пропущаемыя, ихъ поникая и прискорбная унылость возмущаютъ воображеніе больнаго и повергаютъ его въ уныніе или отчаяніе.

Люди больные должны быть одни съ своимъ служителемъ.

Больные, люди, а особливо страждущіе *лихорадками* должны быть одни съ ихъ служителемъ, сколько это возможно. Зрѣніе на посторонняго человѣка и все могущее возмутить духъ бываетъ имъ вреднымъ.

Одинъ Монпельерскій Профессоръ, извѣстный съ доброй стороны по своему уму и свѣденіямъ, часто намъ говаривалъ, что когда призываютъ онъ былъ къ какому нибудь больному, то начиналъ сперва выгонять всѣхъ лишнихъ людей изъ комнаты, и приказывалъ служителю никого въ оную не внускать, кто бы то ни былъ. Сія практика весьма мудра; желательно бы было, чтобъ она наблюдаема была всѣми Врачами.

Г. де Гаенъ признается съ достойнымъ величайшихъ въ Европѣ врачей чистосердечіемъ, что онъ сдѣлалъ ошибку (которая едва только не сдѣлалась пагубною больному), приказавъ ученикамъ, за нимъ слѣдовавшимъ, остаться при себѣ, между тѣмъ, какъ онъ чинилъ свои демонстраціи. Съ сей-то минуты вознамѣрился онъ позволять слушателямъ своимъ только взглянуть на больнаго для испытанія настоящаго состоянія болѣзни, а по томъ отойти въ ближнюю комнату, а тамо уже разсуждать о томъ, что они замѣтили. Ежели бываніе двадцати человѣкъ чрезъ четверть часа причинило толь нарочитую перемѣну въ болѣзни: то не по сильнѣйшей ли причинѣ должны быть больному пагубными семь или восемь визитовъ, болѣе или менѣе, слѣдующіе непрерывно одинъ за другимъ отъ утра до вечера?

Другія невыгоды отъ несовмѣстныхъ посѣщеній больныхъ.

Но не однѣ только упомянутыя невыгоды происходятъ отъ стеченія праздныхъ людей; есть еще одна, столь же опасная, ежели только не болѣе, а именно, что большая часть людей, даже между чернью, почитаетъ себя знающею секреты противъ всѣхъ болѣзней. Какъ скоро войдутъ такіе люди къ больнымъ, такъ скоро и начинаютъ разсыпать свое знаніе, и побуждаютъ больныхъ послѣдовать

ихъ совѣту именемъ дружества, или другою какою нибудь побудительною причиною. Отъ сего случается, что лекарскія предписанія едва исполняются, или исполняются, да только съ опущеніемъ чего нибудь и отнѣкиваніями. Но болѣзнь, которая идетъ всегда своимъ чередомъ, то есть, совершаетъ свои перевороты, и по непремѣняемому закону природы усиливается по мѣрѣ, какъ она созрѣваетъ, если-ли впрочемъ не пользуется по точному предписанію пристойными *лѣкарствами*, похищаетъ больнаго къ великому удивленію лекаря, который, поступая по непремѣняемымъ правиламъ благоосновательной врачебной науки, ласкался надеждою скораго выпользованія.

Врачебная наука съ своей стороны неминуемо теряетъ нѣчто отъ своей цѣны. Врачь, будучи обманутъ ложною довѣренностію, оказываемою ему больнымъ или родственниками его, или предстоящими, полагается на ихъ совѣсть; онъ не можетъ подозрѣвать, чтобъ не исполняемы были его предписанія; онъ помнитъ, что предписалъ *лекарства* годныя; но не видитъ дѣйствія оныхъ, или видитъ, да только противныя. Ежели онъ любитъ въ самомъ дѣлѣ свою науку, ежели беретъ участіе во всемъ, требуемомъ человѣколюбіемъ и его состояніемъ; ежели послѣдуетъ мудрому наставленію *нынѣшняго Гиппократа*, ежели описываетъ ходъ болѣзней, представляемый ему практикою и употребляемыми на выпользованіе оныхъ средствами: то видитъ себя на каждомъ шагу останавляемымъ, и сходство, сія прямая тропа въ дѣлѣ опыта, не иное что для него есть, какъ страшный лабиринтъ. Какъ *Икару*, такъ и ему измѣняютъ крылья, и всегда повергаютъ его снова въ непроходныя дерби.

Онъ теряетъ много для собственнаго своего свѣденія; и ежели онъ увѣренъ, что основательная врачебная наука получила бытіе свое отъ наблюденія и опыта: то слѣдовательно, ежели онъ предпріиметъ когда нибудь намѣреніе сообщить потомству изъ практики имъ замѣченное, то сообщитъ только погрѣшности, тѣмъ болѣе опасныя, что онѣ запутаны будутъ и вплетены въ премногія истины. Отъ сего-то происходитъ неизвѣстность наблюденій, разсѣянныхъ то здѣсь, то тамо, въ твореніяхъ даже величайшихъ нашихъ учителей; отъ сего-то также медленные и сомнительные успѣхи юныхъ врачей, которые, не имѣя ни наблюденій, ни опыта при себѣ, и не всегда будучи въ состояніи различить истину отъ лжи, принуждены бываютъ оставить ту стезю, которую проложили имъ ихъ учители, и

шакъ сказать, создать себѣ новую науку, которая, какъ ему кажется, потеряла настоящее свое бытіе.)

Обыкновеніе сзывать людей на похороны, есть другой способъ распространять заразу.

Укоренившееся, наипаче въ деревняхъ, обыкновеніе сзывать людей на похороны и приглашать ихъ въ ту комнату, въ которой лежитъ мертвецъ, есть другое средство распространить *заразу* потому что *зараза* не всегда умираетъ съ больнымъ. Такая *зараза* почти всегда усиливается по мѣрѣ, сколько распространяется или возрастаетъ *гніеніе*. Сіе наипаче случается послѣ *лихорадокъ злыхъ*, или другихъ болѣзней, сопровождаемыхъ *гнилостію*. Тѣла умершихъ сими болѣзнями не должны долго оставаться непогребенными, и сколько возможно, не надобно къ нимъ близко подходить (*т*).

Средства предупреждать распространенію заразы.

Превосходнымъ средствомъ предохранять себя отъ *заразы* было бы то, чтобъ здоровые люди были удалены отъ больныхъ. Іудейской законодавецъ между всѣми мудрыми законами, преданными имъ для храненія здравія, особенное имѣлъ вниманіе ко всему тому, что могло служить къ удаленію *заразы* или *скверны*, какъ онъ ее называетъ, запрещая приближаться, или касаться больнаго, или тѣла мертваго. Больные почти всегда отлучаемы были отъ здоровыхъ; да еще и приближаться къ ихъ ставкамъ или жилищамъ было беззаконіе. Ежели кто нибудь только коснулся больнаго или мертваго тѣла, то надобно было ему измыться, а при томъ чрезъ нѣсколько времени не являться между людьми.

Платье послѣ больныхъ носить опасно; потому что оно можетъ заразить.

Зараза часто сообщается посредствомъ платья. Весьма опасно носить послѣ больныхъ платье, наипаче же когда оно не вымыто, не окурено и проч. потому что *зараза* долгое время въ оныхъ можетъ таиться, а по томъ выпши и произвести самыя плачевныя слѣдствія. Изъ сего видно, сколько-то опасно покупать на удачу платье, ношеное другими людьми.

(Всякъ знаетъ употребляемыя во время *моровой язвы* предосторожности. Одежда и мебели, *язвою зараженныя*, выставляются на нѣкоторое время, болѣе и менѣе продолжающееся, на вольной *воздухъ*, дабы *зараза* вышла парами, что просто называютъ вывѣтрѣла. На

(*т*) Я по поводу сего предлагаю здѣсь два совѣта: 1) Я не совѣтую давать и послѣдняго цѣлованія тѣмъ мертвымъ, отъ коихъ выходитъ зловоніе, наипаче же умершимъ отъ *лихорадки высылной* или *гнилой*; 2) ни коимъ образомъ не вскрывать тѣхъ кадаверовъ, отъ коихъ выходитъ вонь гніющей мертвечины; потому что эта вонь можетъ здороваго человѣка заразить *гнилою лихорадкою*. Сіе послѣднее наипаче касается до Анатомическихъ учениковъ.

Востокѣ, гдѣ такія предосторожности опускаются, *язва* весьма часто возвращается опять.

Но не одно только платье и мебели суть орудіями, могущими распространить *заразу*. Ванъ Гелмонтъ повѣствуетъ, что какой-то человѣкъ, дотронувшись только одного *язвою* зараженнаго письма, тотчасъ почувствовалъ въ большемъ пальцѣ боль, подобную той, которая происходитъ отъ уколонія иголкою. Тотчасъ на томъ мѣстѣ, гдѣ боль произошла, появилось *синево*, и больной умеръ чрезъ двои сутки. Примѣръ язвы, сообщенной только отъ письма.

Мы читаемъ въ Димерброкѣ, замѣч. 119 кн. IV, что одинъ аптекарской ученикъ, зараженный *язвою* въ Іюлѣ мѣсяцѣ, положенъ будучи во время своей болѣзни среди сада подъ нѣкоторымъ строеньицемъ, похожимъ на сушильню, т. е. сверху закрытымъ, а съ боковъ открытымъ, при въ всѣхъ такомъ случаѣ употребляемыхъ предосторожностяхъ оставилъ въ соломѣ, настланной подъ постелею его, сѣмя *язвительное*, которое по прошествіи осьми мѣсяцовъ заразило *язвою* аптекаря. Сей послѣдній, вошедши въ упомянутое строеньице, шевелилъ ногою солому, которая осенью и зимою стояла противъ вѣтру, дождя, снѣгу и мороза; онъ тотчасъ почувствовалъ морской запахъ, вышедшій изъ сей соломы, и вдругъ послѣ сего почувствовалъ *боль острую* и *колкую* въ нижней и верьхней части ноги. Онъ говорилъ, что ему казалось, будто его нога опущена была въ кипятокъ. На другой день *верьхняя кожица* отдѣлилась отъ *кожи*, и произвела большой волдырь. Когда его прочкнули, то изъ него вышло множество воды черной: вдали можно было примѣтить тутъ же *язвительное синево*, которое едва вылѣчено было чрезъ пятнадцать дней. Отъ соломы, настланной подъ постелею, выставленною на вольной воздухъ.

Сіи дѣйствія всегда бываютъ явнѣйшими, когда причиною имѣютъ *язву*, уменьшаются и увеличиваются по мѣрѣ степени опасности во всѣхъ другихъ болѣзняхъ. Болѣзни почти всѣ *заразительны*; и потому онѣ могутъ оставить болѣе или менѣе болѣзнетворныхъ *скверно* на постелѣ въ бѣльѣ, въ одеждахъ больныхъ людей. И такъ кто ложится на постелѣ недавно умершаго больнаго, или носитъ его бѣлье и платье, не вывѣтривъ ихъ прежде чрезъ довольное время, и не очистивъ надъ сѣрнымъ куревомъ, или надъ куревомъ изъ другихъ *ароматическихъ растеній*, тотъ весьма худо поступаетъ: сія неосторожность наипаче примѣтна у простаго народа. Не надобно ложиться на постелѣ больныхъ, ни носить платья ихъ иначе, какъ развѣ когда и то и другое окурено будетъ сѣрою.

Нерадѣніе Гофшпитальныхъ начальниковъ въ семъ случаѣ не простительно. Одинъ простой человѣкъ мнѣ разсказывалъ про себя, что захворавъ нѣкоторою сильною болѣзнію, пришелъ въ Ошель П.... Нерадѣніе Гофшпитальскихъ надзира-

телей, относительно къ заразѣ, которая въ нихъ бываетъ повсемѣственна.

для поправленія своего здоровья; но едва только онъ легъ на одной какой-то кровати, какъ услышалъ двухъ людей, близь его лежавшихъ, между собою разговаривающихъ: этотъ человѣкъ въ живыхъ не останется, такъ какъ и прочіе, потому что онъ, кажется, сильно боленъ. Сей больной однако же еще въ силахъ былъ услышать сіи рѣчи; онъ спросилъ ихъ, для чего бы такъ было? Они отвѣтствовали, что эта кровать прокляпая; что онъ уже четвертый въ тотъ день на ней ложится; что трое прежде пробыли на ней только два часа, и что не будетъ тому и трехъ часовъ, какъ послѣдній умеръ и свезенъ. Ужасъ обѣмлетъ того человѣка; онъ ескакиваетъ съ сего смертоноснаго одра, возвращается домой, въ коемъ и выздоравливаетъ. Нѣтъ сомнѣнія, что этотъ человѣкъ умеръ бы, естьли бы остался на сей кровати, и вѣроятно, что она была смертоноснымъ орудіемъ для многихъ другихъ. Сія пагубная и ненавистная для человѣчества неосторожность дѣлаетъ подобными, такъ говоритъ Г. Клеркъ, Гофшпитали пещерѣ львовой, изъ которой никто не выходитъ. Не столько смерть убиваетъ сосѣда, сколько *зараза*, всегда бывающая губительною, наипаче въ Гофшпиталяхъ, гдѣ она повсемѣственна или *повальна*.

Опасности отъ того, когда кто ложится съ больнымъ.

Другое еще всеобщее обыкновеніе между простымъ народомъ, да и горожанами есть то, что они кладутъ людей здоровыхъ съ больными: жена лежитъ съ своимъ мужемъ, мужъ съ женою, а часто кладутъ съ собою и своихъ дѣтей. Приходскіе Лѣкари повседневно видятъ такіе примѣры. Имъ не странно кажется когда видятъ цѣлую фамилію или семейство, сдѣлавшееся больнымъ по поводу болѣзни отца или матери. Бѣдность конечно есть тиранъ, принуждающій несчастныхъ къ сему поступку; но имъ бы несравнено лучше было ложиться на голой доскѣ, или на камнѣ, нежели ввергаться въ опасность.)

Заразительныя болѣзни частію зависятъ отъ Коммерціи.

Заразительныя болѣзни часто привозятся изъ-за границъ. Коммерція, доставляя намъ богатство изъ иностранныхъ земель, сообщаетъ намъ также ихъ болѣзни; и часто дѣлаетъ то, что ущербъ отъ нихъ никакъ не можно сравнять съ выгодами Коммерціи. Жалко, что еще болѣе не предпринято мѣръ, какъ къ недопущенію такихъ болѣзней, такъ и къ скорѣйшему и дѣйствительнѣйшему прекращенію оныхъ, когда онѣ взошли. Правда, относительно до моровой *язвы*, берется нѣкая предосторожность; но за другими болѣзнями нѣтъ никакого настоящаго присмотру (а).

(а) Ежели бы приложена была десятая только часть присмотра, употребляемаго для предупрежденія контребанды, то есть провозу запрещен-

Тюрмы, Гофшпитали и проч. часто распространяютъ *заразу* въ городахъ. Сіи публичныя мѣста обыкновенно ставятся среди многолюдныхъ городовъ; и ежели *прилипчивыя* или *заразительныя* болѣзни однажды выдутъ изъ тѣхъ мѣстъ, гдѣ онѣ завелись: то не возможно жителямъ оныхъ избѣгнуть. Да обратятъ Судіи и Градоправители внимательное око на здравіе народа, то не трудно будетъ предупредить сіи невыгоды.

Тюрмы и Гофшпитали распространяютъ заразу въ городахъ. Для чего?

Гофшпитали вообще ставятся не у мѣста. Доколѣ онѣ не будутъ строиться внѣ городовъ, не будутъ поставляться на мѣстѣ сухомъ и возвышенномъ, не будутъ имѣть вблизи рѣки глубокой, никогда не изсякающей: дотолѣ они не что иное будутъ, какъ кладовыя болѣзнетворныхъ началъ, которыя разойдутся повсюду чрезъ воздухъ, оныя развѣвающій. Кажется, что въ большихъ городахъ употребляется вниманіе на одно токмо изъ сихъ наставленій. Въ большей части городовъ, стоящихъ при рѣкахъ, берега ихъ почитаются за способнѣйшія мѣста къ построенію Гофшпиталей; но когда они строюются въ нѣдрѣ городовъ, когда отводятся подъ нихъ мѣстоположенія низменныя и мокрыя, когда еще составляются покои изъ комнатокъ маленькихъ, тѣсныхъ, одна съ другою смѣжныхъ, несвободнопроходныхъ воздуху, наполненныхъ кроватками по правую и лѣвую руку: то того и въ умъ не приходитъ, сколько то такіе Гофшпитали для обывателей опасны.)

Почти всѣ Гофшпитали погрѣшаютъ по образцу и мѣсту, на коихъ стоятъ.

Есть много и другихъ причинъ, распространяющихъ *заразу* въ многолюдныхъ городахъ. Вся атмосфера большаго города не иное что есть, какъ наполненной вреднѣйшими здравію частицами сбродъ. Наи-

Другія причины, содѣйствующія къ рас-

ныхъ поваровъ, или безъ пошлинъ чрезъ порты и шаможни; на предупрежденіе болѣзней: то бы изъ сего имѣли послѣдовать счастливѣйшія дѣйствія. Не трудно приставить къ каждому хотя нѣсколько важному порту по Лекарю, коего должность состоять должна въ томъ, чтобъ осматривать весь экипажъ, пассажировъ и проч. прежде нежели выдутъ они на землю; и когда откроетъ *лихорадку*, или иную какую *прилипчивую* болѣзнь, то приказывать судну тому выдерживать нѣкоторый родъ каранпина, а больнаго отвезти въ какой нибудь Гофшпиталь, или другое пристойное мѣсто для пользованія; сверхъ того повелѣть, чтобъ платье, одѣялы и проч. служившія во время путешествія больному, были вымыты и совершенно очищены посредствомъ *окуриванія*, прежде нежели вынесены будутъ на землю. Сей планъ и другой какой сему же подобной предупредилъ бы большую часть *лихорадокъ* и другихъ *прилипчивыхъ* болѣзней, которыя съ кораблей вносятся въ приморскіе города, а изъ оныхъ расходятся по другимъ мѣстамъ.

лучшій совѣтъ, какой только можемъ мы дать тѣмъ, кои принуждены жить въ большихъ городахъ, состоитъ въ томъ, чтобъ они избирали себѣ мѣсто для житія открытое, чтобъ избѣгали улицъ узкихъ, нечистыхъ, боиныхъ, чтобъ держали дочы свои и работныя въ чистотѣ; наконецъ, чтобъ выходили и прохаживались на вольномъ *воздухѣ* столь часто, сколько дѣла ихъ позволить могутъ.

пространенію заразы въ городахъ. Средства предохранять себя отъ оной.

Средство, особенно стремящееся къ тому, чтобъ воспрепятствовать распространенію *прилипчивыхъ* болѣзней, было бы то, ежели бы къ больнымъ приставляли для услуженія тѣхъ, кои сами себя опредѣлили на сіе состояніе. Чрезъ это можно бы было часто спасать фамиліи, цѣлые города, которые могутъ заразиться отъ одного только человѣка. Мы здѣсь не совѣтуемъ оставлять своихъ друзей и родственниковъ въ нуждѣ; но желаемъ, чтобъ прилагаема была осторожность, и чтобъ зараженные какою нибудь *прилипчивою* болѣзнію не такъ часто посѣщаемы были.

Приставлять къ больнымъ только тѣхъ, кои опредѣлили себя на это состояніе, было бы средствомъ предупреждать заразу.

Тѣ, кои пользуютъ зараженнаго *прилипчивою* болѣзнію человѣка, ввергаются въ величайшія опасности. Они должны нюхать табакъ, или другое какое нибудь очень пахучее растеніе, какъ на примѣръ *руту*, пахучій *чернобыльникъ* и проч. больныхъ держать во всевозможной *чистотѣ*, опрыскивать ихъ комнаты или спальни *уксусомъ*, или другими крѣпкими кислотами; избѣгать, сколько возможно, *воздуха*, выходящаго изъ *груди* больнаго, и не дышать имъ. Приставники, то есть служители и Лѣкари такихъ больныхъ, не иначе должны выѣзжать и выходить къ другимъ людямъ, какъ перемѣнивъ свое платье, измывъ руки и проч. а иначе, ежели болѣзнь та *прилипчива*, они безъ сомнѣнія распространятъ ее вездѣ, куда пойдутъ.

Какимъ образомъ должны поступать пользующіе больныхъ для предохраненія себя отъ заразы.

Должно вѣрить, что *зараза* часто переходитъ изъ одного мѣста въ другое отъ нерадѣнія Лекарей о самихъ себѣ. Многіе Лѣкари обыкновенно охотятся оставаться при кровати больнаго, или еще на оной садиться и держатъ руку у него чрезъ нарочито немалое время. Ежели больной имѣетъ *оспу* или другую какую болѣзнь *прилипчивую*, то рука, платье и проч. у Лекаря несомнѣнно напоятся *заразительного матеріею;* и ежели онъ тотчасъ пойдетъ посѣтить другаго больнаго, что часто случается, не перемѣнивъ своего платья, или не расходившись на вольномъ *воздухѣ;* то удивительно ли, что онъ разнесетъ повсюду съ собою болѣзнь? Отъ сего нерадѣнія Лекари не токмо больныхъ подвергаютъ, но и самихъ себя опасности: почему весьма часто и платятъ они за то очень дорого, иногда жизнію.

Зараза часто распространяется отъ собственной неосторожности и нерадѣнія о себѣ Лекареи.

Сколь легкими ни покажутся всѣ сіи разсужденія малосмысленнымъ людямъ, только мы не устрашимся утверждать, что строгой смотрь за всѣмъ тѣмъ, что можетъ распространить *заразу*, есть весьма важенъ для предупрежденія болѣзней. Есть много болѣзней *заразительныхъ* до нѣкотораго степени; и такъ надобно оставлять при больныхъ нужныхъ только людей. Показывая сію предосторожность, я не того домогаюсь, чтобъ отвратить почтенія достойныхъ и нужныхъ людей отъ старанія отѣхъ коимъ по своей должности и по своему состоянію съ усердіемъ стремятся служить.

Правительство можетъ воспротивиться всему тому, что можетъ содѣйствовать къ распространенію *заразы*. Въ его власти находится побудить народъ къ *чистотѣ*, въ отдаленности ставить тюрмы, кладбища, всѣ тѣ мѣста, въ коихъ *зараза* можетъ завестися, отъ большихъ городовъ (b); въ его власти находится разширить улицы, сломать безполезныя стѣны, и употребить всѣ возможныя средства къ доставленію всѣмъ частямъ города свободнаго прохода *воздуха*, и проч.

Пусть публичные Гофшпитали, пусть всѣ больницы будутъ всегда чисты, хорошо провѣтриваемы, и притомъ поставлены на открытомъ и уединенномъ мѣстѣ: то и сіи средства будутъ служить къ тому, чтобъ *зараза* не распространялась. Удаленность Гофшпиталей отъ городовъ не допуститъ того, чтобъ бѣдные толь часто посѣщаемы были своими сосѣдами, праздными или несовмѣстно услужливыми.

Гофшпитали должны быть чисты, провоздушиваемы и построены вы городовъ.

Правительство долженствовало бы бдѣть и о томъ, чтобъ Господа не держали въ своихъ домахъ больныхъ слугъ. Господа конечно лучше согласятся давать плату за пользованіе своихъ слугъ въ Гофшпиталяхъ, нежели подвергаться опасности видѣть свои фамиліи зараженными *прилипчивою* болѣзнію. Слуги и бѣдные больные, отосланные въ Гофшпитали, не только не такъ сильны бываютъ разпространить *заразу* между сосѣдами и знакомцами, но еще получаютъ и ту выгоду, что лучше пользуются.

Господа должны отсылать больныхъ, своихъ слугъ въ Гофшпитали.

Мы знаемъ, что Гофшпитали не токмо не служатъ преградою *заразѣ*, но напротивъ бываютъ оной распространителями. Когда они стоятъ среди большихъ городовъ, когда многочисленные въ оныхъ больные повалены другъ на друга въ маленькихъ комнатахъ; когда

Причины, по коимъ Гофшпитали бываютъ распространителями заразы.

(b) Древніе не потерпѣли бы и того, чтобъ самые храмы ихъ боговъ, въ коихъ сбирали они своихъ больныхъ, были построены во внутренности городскихъ стѣнъ.

чистоты и *вентиляторовъ* нѣтъ: то Гофшпитали становятся логовищами *прилипчивыхъ* болѣзней; никто въ оные войти не можетъ, чтобъ не подвергался опасности заразиться самъ и другимъ *заразу* сообщить. Но всѣ сіи невыгоды не отъ Гофшпиталей зависятъ, а отъ надзирателей оныхъ.

Какимъ образомъ долженъ быть высиренъ Гофшпиталь и управляемъ.

(Гофшпиталь не домъ долженъ составлять, а улицы; никакая зала не должна сообщаться съ другою. Каждая зала должна содержать больныхъ одною болѣзнію; каждой больной долженъ имѣть свою кровать; каждой Лѣкарь свои департаменіпъ; а сей департаментъ долженъ много много простираться на сто только человѣкъ. Возможно ли, чтобъ одинъ Лѣкарь, у коего на рукахъ еще большее оныхъ число находится, могъ исполнить свои должности, испытать каждую болѣзнь съ настоящимъ вниманіемъ, уловлять всѣ сбстоятельства, и предписать все, что пристойно въ каждомъ частномъ случаѣ?)

Гофшпитали должны быть много численнѣе.

Желательно, чтобъ Гофшпитали еще болѣе умножились, и чтобъ услуживаемы были не столь унизительнымъ образомъ: народъ въ оные бы входилъ съ большею охотою. Мы сего желаемъ тѣмъ съ большимъ усердіемъ, что *гнилыя лихорадки* и другія *прилипчивыя* болѣзни заводятся между бѣдными, а отъ бѣдныхъ пристаютъ къ богатымъ людямъ.

Ежели бы прилагаемо было пристойное вниманіе при первыхъ появленіяхъ *прилипчивыхъ* болѣзней и больные заблаговременно отсылаемы были въ Гофшпитали, то бы мы не столь много видѣли *гнилыхъ лихорадокъ*, которыя всѣ, будучи столь же *заразительны*, сколько *язва*, дѣлаются *повальными*.

При заведеніи Гофшпиталя наипаче должно не опускать четырехъ предметовъ: выгодности мѣстоположенія, *чистоты*, добраго присмотра Лѣкарей, введенія *вентиляторовъ*.

ГЛАВА XI.

О страстяхъ, а особливо о гнѣвѣ или запальчивости, боязни, ужасѣ, печали, любви, набожной меланхоліи и темпераментахъ, источникахъ нашихъ страстей.

Вліянія страстей на

Страсти великое имѣютъ вліяніе какъ на причины болѣзней, такъ и на исцѣленіе оныхъ. Способъ, по коему душа дѣйствуетъ на

шело; вѣроятно останется навсегда тайною (1). Довольно намъ знать, что есть установленная взаимность между частьми духовными и частьми тѣлесными, и что то, что поражаетъ однихъ, поражаетъ и другихъ. болѣзни и исцѣленіе.

§ 1. О гнѣвѣ.

Гнѣвъ или запальчивость возмущаетъ духъ, обезображаетъ черты лица, ускоряетъ обращеніе крови и разстроиваетъ всѣ *работы жизненныя* и *душевныя*. Онъ причиняетъ часто *лихорадки*, другія *острыя болѣзни*, а иногда внезапную смерть. Сія страсть наипаче вредна людямъ слабымъ и страждущимъ *нервными болѣзнями*. Я видѣлъ одну *истерическую* даму, которая отъ запальчивости умерла. Всѣ сіи люди особенно должны остерегаться излишествъ сей страсти. Дѣйствія гнѣва; кому наипаче онъ вреденъ.

Правда, не всегда въ нашей власти находится не сердиться; но мы конечно можемъ всегда истребить въ себѣ злопамятность или духъ мщенія. Злопамятность истощаетъ силы духа, причиняетъ *продолжительныя болѣзни* упорнѣйшія, и мало помалу разрушаетъ здравіе. Ничто такъ не показываетъ величія души, какъ прощеніе обидъ: оно сохраняетъ покой въ обществѣ, облегчаетъ, содѣйствуетъ къ сохраненію здравія и ведетъ насъ къ счастію. Дѣйствія мщенія. Сила прощенія обидъ.

Тѣ, кои знаютъ цѣну здравія, должны избѣгать гнѣва, какъ *яда* смертельнѣйшаго: они не должны мешать, а употреблять напротивъ всѣ свои усилія, чтобъ душа ихъ всегда была спокойна и тиха. Ничто такъ не споспѣшествуетъ къ сохраненію здравія, какъ постоянная тишина духа. Средства удерживать движенія гнѣва.

(Извѣстно, что сія *страсть* есть изъ числа тѣхъ, надъ коими Врачебная Наука имѣетъ мало власти. И такъ для предупрежденія пагубныхъ ея слѣдствій надобно прибѣгнуть къ нравственности. Вотъ какъ ее начертываетъ мудрый Шарронъ; но тотъ преподаетъ онъ средства, какъ себя отъ оной предохранять.

„Сія *страсть*, говоритъ онъ, имѣетъ часто плачевныя послѣдствія: она побуждаетъ насъ къ несправедливости ввергаетъ въ величайшее зло по своей неразсудительности, заставляетъ говорить и дѣлать непристойное, постыдное, недостойное, иногда пагубное, и

(1) Творецъ Природы, такъ говоритъ Сенъ-Эвремонтъ, не восхотѣлъ, чтобъ мы могли хорошо сознать, что такое мы. Предавшись въ глубокія, но неуспѣшныя о томъ размышленія, мы наконецъ находимъ, что мудрость есть о томъ болѣе не размышлять и покориться изволеніямъ Промысла.

„невозвратимое, отъ чего часто послѣдуютъ жестокія угрызенія. „Какъ древняя, такъ и новѣйшая Исторія исполнена такихъ примѣровъ. „Горацій основательно говоритъ:

Qui non moderabitur iræ, & cæt.

„Средства, продолжаетъ онъ, суть многія и различныя, коими „долженъ духъ прежде вооружиться, а на руки, такъ какъ поступа„ютъ боящіеся осады; потому что послѣ времени не будетъ. Первое „состоитъ въ томъ, чтобъ *гнѣзу* пресѣчь всѣ проходы, и потому „стараться избѣгать всѣхъ причинъ и случаевъ, могущихъ возгнести „огнь *гнѣва*.

„Второе въ томъ, чтобъ умѣрять себя, когда будутъ случаи „ко гнѣву: 1) надобно остановить и держать свое тѣло въ тишинѣ и „покоѣ, безъ движенія и бѣшенства; 2) употребить отсрочку на „размышленіе и рѣшеніе, дать время справиться съ умомъ, бояться „самаго себя, прибѣгать къ истиннымъ друзьямъ и утушить запаль„чивость между ихъ разговорами; 3) обращать духъ на все то, что „можетъ его утишить, усладить, развеселить.

„Третіе въ томъ, чтобъ заранѣе и долговременно напоить свой „духъ добрыми разсужденіями о пагубныхъ слѣдствіяхъ и движеніяхъ, „происходящихъ отъ гнѣва, о выгодахъ отъ умѣренія себя, о почте„ніи, каковое мы должны имѣть къ мудрости, наипаче оказывающейся „въ удерживаніи себя и повелѣваніи собою.„)

§ 2. О робости и страхѣ.

Ѣйствія страха и жаса въ олѣзняхъ.

Страхъ весьма великое имѣетъ участіе, какъ въ произведеніи болѣзней, такъ и въ отягченіи оныхъ. Кто ищетъ сохранить свою жизнь, того не должно охулять; но ежели это желаніе простирается слишкомъ далеко, то оно часто доводитъ до потери и самой жизни. *Робость* и *страхъ* приводятъ въ уныніе духъ; они не токмо причиняютъ болѣзни, но часто сіи самыя болѣзни дѣлаютъ горшими и смертельными, и торжествуютъ надъ великодушіемъ.

Болѣзни, причиненныя страхомъ.

Внезапный *страхъ* или ужасъ вообще влечетъ за собою наипагубнѣйшія послѣдствія: *припадки падучей болѣзни* (*эпилептическіе*) и другія *корчныя* часто бываютъ ихъ послѣдствіями. Отсюда-то происходитъ великая опасность отъ обыкновенія между дѣтьми простаго народа пугать другъ друга. Отъ такихъ неосторожныхъ игръ многіе потеряли жизнь, и другіе изъ нихъ навсегда остались безполез-

ными обществу (э). *Страсти* человѣческія опасно возбуждать; онѣ удобно могутъ дойти до излишествъ, которыя въ послѣдствіи препятствуютъ правильному ихъ ходу.

(Сіе столь общее между дѣтьми обыкновеніе, пугать другъ друга, наипаче происходитъ отъ подражанія. Мало находится кормилицъ и слугъ, которыя бы или отъ своевольства, или отъ показанія мнимой привязанности къ дѣтямъ, или отъ глупости, не забавлялись съ ними такимъ играніемъ, чтобъ только ихъ пугать, иногда произведеніемъ сильнаго и нечаяннаго стуку, иногда крикомъ острымъ и пронзительнымъ, иногда представленіемъ предметовъ непріятныхъ. Часто они еще разсказываютъ сказки о людоѣдахъ, бабахъ ягахъ, выходцахъ съ того свѣта, оборотняхъ и о прочихъ вздорахъ, вредящихъ и душѣ и тѣлу. Такія негодныя сказки, сильно поражая молодое воображеніе, или не даютъ имъ спать, или производятъ весьма страшныя сновидѣнія, и слѣдовательно насильственныя движенія, которыя весьма сильно раздражаютъ у нихъ родъ нервный, и и даютъ поводъ къ *корчамъ*, къ коимъ они и безъ того очень склонны. Трепетъ членовъ, подступываповъ и падучей болѣзни часто бываютъ плодомъ сего проклятаго бѣшенства, находящагося въ обыкновеніи почти у всѣхъ тѣхъ, кои мѣшаются воспитывать дѣтей.

Пагубныя послѣдствія отъ обыкновенія кормилицъ и слугъ играть съ дѣтьми пуганіемъ.

Большая часть изъ сихъ людей столь несмысленна въ игрѣ съ дѣтьми, что надлежитъ имъ всегда запрещать заводить игру; а осо-

(э) Большая часть ужасныхъ болѣзней, извѣстныхъ у нашего простаго народа подъ именемъ *родимцовъ*, по моему мнѣнію зависитъ, отъ двухъ причинъ: 1) отъ очень крупнаго пеленанія покромками; 2) отъ упомянутыхъ здѣсь пугапій другъ друга. Я видѣлъ одного человѣка, который между простымъ народомъ почитался бѣснующимся, но который въ самой вещи страдалъ *падучею болѣзнію*. Нижняя его челюсть сходила съ своего мѣста и двигалась страннымъ образомъ; глаза его были непорядочны, тѣло кривлялось и туда и сюда, почасту выходила слина; и сіе состояніе было почти у него всегдашнее; но когда приступали сильные припадки немощи, то не можно было безъ ужаса на него и смотрѣть. Все его тѣло корчилось, ломалось, вертѣлось, трещало, такъ что простой народъ всегда почиталъ сіе дѣйствіемъ діавола: чортъ де ломаетъ его. Я спросилъ у родителей, отъ чего это ему сдѣлалось? Они отвѣтствовали, что въ молодыхъ лѣтахъ онъ былъ испуганъ. Вотъ какія пагубныя слѣдствія пуганія! Къ числу сего должно отнести обливаніе студеною водою спящаго человѣка; оно еще можетъ быть и пагубнѣе.

бливо тѣмъ, кои признаются неосторожными и малосмысленными. Одни изъ нихъ, взявъ дѣтей подъ челюсти, или сжавъ руками уши ихъ, поднимаютъ къ верху, показываютъ то Москву, то дѣдушку; другіе, зашедъ съ зади, плотно руками зажимаютъ глаза, чтобъ отгадали, кто дѣлаетъ такія дурачества: игра пренегодная, часто портящая навсегда орудіе зрѣнія; третьи нечаянно хватаютъ ихъ подъ мышки, и хотятъ будто кинуть въ колодезь, въ рѣку или за окошко; четвертые жмутъ пребольно ихъ руки въ своихъ; пятые вдругъ пускаяся гнаться за ними, дѣлаютъ то, что они ушибаются о какое нибудь тѣло жесткое, больно ихъ ранящее. Я бы не окончилъ, ежели бы восхотѣлъ исчислить невыгоды, происходящія отъ игры такихъ людей съ дѣтьми.)

Непріятный страхъ, чтобъ не приключилась какая нибудь болѣзнь, причиняетъ эту самую болѣзнь.

Но сіи суть поперемѣнныя или перемежающіяся дѣйствія страха: непрерывный страхъ будущаго несчастія, водворившись въ душѣ, причиняетъ часто ту самую болѣзнь, которой опасаются. Отъ чего случается, что великое множество людей умерли отъ тѣхъ самыхъ болѣзней, коихъ они страшились долго, или о коихъ глупое предсказаніе ихъ поразило. Это часто случается съ женщинами, кои мучатся родами: большая часть изъ тѣхъ, кои въ нихъ умерли, поражены были симъ родомъ смерти за долго предъ тѣмъ, какъ имъ надлежало раждать; и можно основательно думать, что такое впечатлѣніе часто было единственною причиною сей смерти.

Родильницы представляются тому примѣромъ.

Неосторожность, водящаяся у многихъ людей не иначе говорить о *родахъ*, какъ представляя ихъ болѣзненными и опасными, весьма вредна женщинамъ. Женщинъ мало умираетъ отъ мученій, предшествующихъ *родамъ*, хотя и довольно великое число оныхъ умираетъ въ самыхъ *родахъ*; что можно объяснить слѣдующимъ образомъ. Женщина, по разрѣшеніи отъ бремени, находя себя слабою и истощенною, почитаетъ себя близкою къ величайшей опасности; сей страхъ бываетъ такъ великъ, что часто останавливаетъ нужныя *выпоражниванія*, отъ коихъ зависитъ ея выздоровленіе. Симъ-то образомъ женщины часто становятся жертвою собственнаго своего воображенія; но они не подверглись бы никакой опасности, естьли бы ничего не страшились.

Рѣдко случается, чтобъ въ большемъ городѣ за смертію двухъ или трехъ родильницъ, особливо же именитыхъ, не послѣдовала смерть многихъ другихъ. Ежели умершая родильница была знакома живымъ, то сіи послѣднія тотчасъ боятся такой же участи; и сей случай дѣлается повальнымъ отъ одной только силы воображенія. И

такъ беременныя женщины да презираютъ страхъ, и да избѣгаютъ, во что бы то ни стало, собесѣдничества съ кумами, бабушками, болтуньями, кои только и знаютъ что непрестанно дуютъ въ уши бѣдствія, приключившіяся другимъ. Вообще надобно съ величайшимъ раченіемъ удалять все то, что можетъ потревожить женщину какъ беременную, такъ и сдѣлавшуюся родительницею.

Пагубныя дѣйствія погребательнаго звона.

Большая часть женщинъ, умирающихъ въ родахъ, должны симъ приключеніемъ древнему и суевѣрному обыкновенію, еще и понынѣ невыведшемуся въ большей части Аглинскихъ провинцій (и во всѣхъ селахъ Рускихъ и нѣкоторыхъ другихъ земляхъ) звонить во всѣ колокола по смерти каждаго человѣка. Люди, почитающіе себя въ опасности, обыкновенно весьма любопытны, и ежели они услышатъ, что звонятъ по причинѣ человѣка умершаго въ такомъ же состояніи, въ какомъ они находятся сами: по какихъ плачевныхъ послѣдствій не должно отъ того ожидать! *Беременныя женщины* какимъ бы образомъ ни слышали о смерти своихъ знакомокъ, только онѣ такъ расположены къ боязни, дабы не приключился и имъ такой же случай, что развѣ съ величайшею трудностію можно ихъ увѣрить съ противной стороны.

Обыкновеніе звонить въ колокола пагубно не однимъ только родильницамъ; оно таково же и во многихъ другихъ обстоятельствахъ. Въ злыхъ лихорадкахъ, въ коихъ толь трудно поддерживать бодрость больнаго, какое дѣйствіе произвести долженъ погребательный звонъ, коимъ больной заглушается пять или шесть разъ въ день? Безъ сомнѣнія, пораженное его воображеніе представитъ, что тѣ, по которымъ бываетъ звонъ, умерли тою же болѣзнію, коею онъ страдаетъ. Сей страхъ болѣе будетъ имѣть силы въ приведеніи его въ отчаяніе и уныніе, нежели сколько всѣ крѣпительныя Врачебной Науки возмогутъ его ободрить и вылечить.

Пагубныя дѣйствія страха смерти, случаемаго въ Гофшпиталяхъ.

(Ежели звукъ колоколовъ имѣетъ толь пагубныя вліянія на страждущихъ жестокими болѣзнями, то какого впечатлѣнія не должно произвести на сихъ же самыхъ людей зрѣлище трупа, часто растянутаго подлѣ бока ихъ? что всегда случается въ Гофшпиталяхъ, а особливо въ набитыхъ больными, какъ-то въ Отоль де Дье Парижскомъ. Наши Философы напрасно будутъ говорить ту истину, что смерть есть только конецъ жизни; что она есть только разлученіе души отъ тѣла; что слѣдственно она не есть вещественное зло; что она есть только лишеніе блага, лишеніе даже неощутительное. Простой народъ, да и всѣ люди вообще будутъ ее всегда

почитать величайшимъ зломъ. Страхъ смерти всегда будетъ имѣть надъ нами величайшую власть: отъ сего-то послѣдуетъ отвращенїе къ Гофшпиталямъ. Почему и видимъ мы, что въ оные вступаютъ только пропадшїе люди, коимъ нечего потерять; а смерть для нихъ есть одно средство избавиться бѣдности; они приходятъ туда безъ страха, и сїя отважность ихъ спасаетъ, потому что, ежели хорошенько посмотрѣть, они только и выходятъ выпользованными изъ Гофшпиталей.

Что касается до другихъ, коихъ непотеря имѣнїя, или другое какое разсужденїе побуждаетъ въ оные вступать: то, какъ жизнь для нихъ есть нѣчто дорогое, страхъ за ними послѣдуетъ и направляетъ первые ихъ шаги къ жилищу смерти; ужасъ лежитъ съ ними, и взоръ на умирающихъ или уже умершихъ вблизи лежащихъ людей ихъ убиваетъ. Каждый больной можетъ и долженъ имѣть въ своей больницѣ особенно свою кровать; а каждая кровать должна поставлена быть такимъ образомъ, чтобъ вблизи лежащїе больные не могли примѣтить, что въ оной происходитъ. Посредствомъ сего расположенїя не одно токмо то воспрепятствуется, чтобъ больные не ужасались страданїй и смерти близь лежащихъ больныхъ, но и то, чтобъ худой *воздухъ* не проходилъ съ одного на другаго.)

Надобно отъ больнаго удалить все то, что можетъ вдохнуть страхъ.

Ежели не можно уничтожить того суевѣрнаго обряда, чтобъ не звонили при погребенїи, то надобно сколько возможно, держать больнаго въ удаленїи отъ звона и отъ всякаго шума, могущаго востревожить; но не такъ-то поступаютъ. Есть нѣкоторые люди, коихъ то и дѣло, чтобъ навѣщать больныхъ и шептать въ ихъ уши. Таковые люди не чувствительными друзьями, а врагами должны почитаться. Кто доброжелательствуетъ больному, тотъ не долженъ допускать къ больнымъ сихъ людей.

Больному потребенъ только стражъ, когда его переодѣваютъ.

(Мы уже показали выше сего, что ненадобно впускать въ комнату больнаго никого, кромѣ нужныхъ людей; а число такихъ людей всегда почти бываетъ очень не велико: оно доводится только до одного сторожа, да еще до помощника, когда потребно больнаго переодѣть: а въ остальное время одного сторожа довольно. Изъ десяти больныхъ девять имѣютъ отвращенїе къ многолюдству; и естьли они хотя мало боязливы, то это многолюдство бываетъ имъ тягостнымъ и даже вреднымъ. Большая часть людей, отправляющихъ какъ бы нѣкоторой промыслъ, посѣщая съ утра до вечера больныхъ, никакъ не могутъ удержаться не давъ совѣта: но сей совѣтъ, сїи наставленїя даются не сторожу, не родственникамъ больныхъ, а самимъ имъ; и ежели они увидятъ, что больные не показываютъ примѣтнаго

вниманія, то слова свои опять повторяютъ, боясь, чтобъ онъ не остался неувѣреннымъ.

Я видѣлъ одну женщину послѣ двухъ недѣль трудныхъ ея родовъ, которую одна такая же болтунья увѣряла, что у ней въ маткѣ есть вередъ. Ничто не показывало такой болѣзни у сей женщины, и осмотръ утвердилъ нелѣпость такого предсказанія; но сколько ни было употреблено усилія къ увѣренію ея съ противной стороны и къ истребленію изъ ея духа причиненнаго такою ложью впечатлѣнія, только мнительность о семъ вередѣ такъ укоренилась, что больная чрезъ два мѣсяца погибла отъ сухотки.

Другая женщина равно погибла отъ такого же неразумія. Она больна была внутреннею нервною лихорадкою: какъ тяжесть была велика, и какъ она не уступала пригоднымъ лекарствамъ, то положено было по сношенію пустить ей изъ ноги кровь. Хирургъ, по совершеніи своего дѣла, отвелъ на сторону мужа, да нѣкоторыхъ тутъ же бывшихъ прислужницъ, и имъ сказалъ по совѣсти, что Лекари тутъ ничего не смыслятъ, и что эта болѣзнь есть грудная водяная болѣзнь. Одна такая прислужница тотчасъ прибѣгла къ больной, и пересказала ей Хирурговы слова: ничего болѣе не надлежало къ погубленію ея. Больная слыхала, что эта болѣзнь неизлечима; напечатлѣніе, произведенное неосторожностію той болтуньи, тѣмъ было живѣе, что нервный составъ у ней былъ весьма раздражителенъ: она мало по малу впала въ сухотку, и чрезъ пять мѣсяцовъ умерла. Нѣтъ практика, который бы не учинилъ подобныхъ сему наблюденій.)

Обыкновеніе предсказывать, чѣмъ кончится болѣзнь, можетъ быть больнымъ вредно.

У Лекарей давно уже ведется обыкновеніе предузнавать или предсказывать жребій больнаго, или чѣмъ кончится болѣзнь. Сіе обыкновеніе введено въ практику однимъ только тщеславіемъ; и оно въ практикѣ не можетъ имѣть мѣста, развѣ въ противность общему понятію и спасенію больнаго. Я знаю одного толь варварскаго Лекаря, что онъ хвастался, будто произнесъ болѣе мнѣній, болѣе приговоровъ, нежели всѣ Королевскіе Судьи. Дай Боже, чтобъ его приговоры не были толь же пагубны!

Правда, иной можетъ сказать, что Лекарь не долженъ объявлять свое мнѣніе въ присудствіи больнаго; но онъ иногда тѣмъ хуже сдѣлаетъ. Лучше больному, ежели онъ умѣетъ, самому слышать то, что объ немъ говоритъ Докторъ, нежели узнавать то изъ перерывающихся вопросовъ, изъ печальнаго вида, изъ слезъ обстоящихъ его людей. Рѣдко случается скрыть отъ больнаго мнѣніе Лекаря, ежели оно неблагопріятно. Замѣшательство, съ каковымъ друзья, или

тѣ, кои ходятъ за больнымъ, возвѣщаютъ имъ сказанное, вообще можетъ истину вывести наружу.

Надобно обоюдно отвѣтствовать на нескромные вопросы о концѣ болѣзни.

Я не знаю, по какому бы праву могъ возвѣщать какой нибудь человѣкъ смерть другому, а наипаче когда такое возвѣщеніе можетъ его убить. Правда, люди любопытствуютъ узнать происшествія, и никогда не престаютъ безпокоить Лекаря вопросами, доколѣ онъ имъ не дастъ своего мнѣнія. Но обоюдный отвѣтъ въ такомъ обстоятельствѣ, гдѣ наипаче должно стараться возбудить бодрость и надежду больнаго, есть безъ прекословія какъ мудрѣйшій, такъ и безопаснѣйшій. Такой поступокъ не вредитъ ни больному, ни Врачу. Ничто такъ не приводитъ въ посмѣяніе Врачебную Науку, какъ сіи смѣлые *предсказатели*, которые, между нами сказано, суть наинесмысленнѣйшіе люди въ медицинскомъ факультетѣ. Ошибки, чинимыя ими повседневно въ сихъ *предсказаніяхъ*, суть живыми доказательствами и человѣческаго тщеславія и невѣжества.

Нужная предосторожность въ случаѣ, когда кто безотвязно будетъ просить пред сказанія.

Мы признаемъ, что бываютъ обстоятельства, въ коихъ Лекарь безъ того обойтися не можетъ, чтобъ не открыть кому нибудь изъ фамиліи опасности, въ которой находится больной, хотя онъ въ такомъ случаѣ долженъ поступать съ величайшими предосторожностями. Но ни въ какомъ случаѣ то не нужно, чтобъ весь округъ, весь какой нибудь городъ вскорѣ послѣ перваго посѣщенія Лекаря узналъ, что больной не имѣетъ надежды къ выздоровленію. Люди, по несовмѣстному любопытству безпрестанно спрашивающіе Врача о судьбѣ больнаго, заслуживаютъ только отвѣтъ обоюдный (2).

Въ чемъ Прогностическая Наука можетъ быть полезна Лекарю.

(2) Предузнавательная Наука, или Наука о прогностикахъ есть часть Врачебной Науки, необходимо нужная каждому практику: она есть его компасъ; она начертываетъ ему путь, по которому надобно ему итти; она утверждаетъ его ходъ; по ней онъ узнаетъ, какой будетъ предѣлъ болѣзни, какой ея конецъ, счастливый ли или пагубной. Сіе свѣденіе руководительствуетъ его въ предписаніи лекарствъ, а особливо діэты. Симъ-то образомъ въ какой нибудь очень острой болѣзни предписываетъ онъ строгую діэту; потому что признаки болѣзни и быстрота ея увѣряютъ его, что она не долговременна будетъ; а въ другой не столь быстрой, наипаче продолжительной болѣзни, которая кажется болѣе находящеюся въ состояніи стоянія, нежели въ настоящемъ ходу, и которая по этому долженствуетъ продолжаться многіе мѣсяцы, многіе годы, онъ предписываетъ яствa даже твердыя; потому что онъ знаетъ, что тѣло, могущее выдержать воздержность чрезъ нѣсколько дней, падетъ, ежели эта воздержность продолжаться будетъ цѣлой мѣсяцъ и болѣе.

Сія суета предсказывать судьбу больныхъ не однимъ только Лекарямъ свойственна; другіе послѣдуютъ ихъ примѣру; и тѣ, кои почитаютъ себя ученѣе, знающѣе другихъ, часто весьма много дѣлаютъ зла симъ поступкомъ. Человѣколюбіе, которое едино должно побуждать насъ добро творить больнымъ, ни мало намъ не позволяетъ возбуждать страхъ въ тѣхъ, которые и безъ того уже несчастны, будучи угнетены тяжестію болѣзни.

Не одни только Лекари мѣшаются предсказывать судьбу больныхъ.

Другъ и даже Лекарь часто можетъ болѣе дѣлать добра, поступая съ кротостію и болѣзнуя о больномъ, нежели предписывая лекарства. Они никогда не должны опускать сильнѣйшее крѣпительное — надежду.

Состраданіе и надежда полезнѣе больнымъ, нежели лекарства.

§. 3. О печали.

Изъ всѣхъ страстей печаль есть въ разсужденіи здравія наивреднѣйшая. Дѣйствія печали бываютъ безпрерывны; и когда она глубоко проникнетъ въ душу, то производитъ несчастнѣйшія послѣдствія. Гнѣвъ и боязнь суть страсти сильныя, но которыя рѣдко бываютъ долговременными; а печаль напротивъ того часто превращается въ непрерывную меланхолію, подрывающую силы души и разруша-

Дѣйствія печали.

Но сія Наука, толико полезная, толико необходимая Врачу, пагубною сдѣлается больному всякой разъ, когда будетъ въ устахъ или невѣжи, или неосторожнаго. Нѣтъ почти ни одного случая, къ которомъ бы Лекарь принужденъ былъ объявить рѣшительное мнѣніе о болѣзни, а особливо когда опасно, чтобъ не вышло худаго слѣдствія. Впрочемъ нѣтъ ничего столь неизвѣстнаго, какъ прогностики о болѣзняхъ. Самый Ипократъ насъ отъ оныхъ предохраняетъ: не можно, говоритъ онъ, во всѣхъ болѣзняхъ острыхъ предсказать судьбу больнаго какъ къ жизни, такъ и къ смерти; и Г. ле Роа, старой Медицины Профессоръ въ Монпелье, говаривалъ къ толкованіяхъ своихъ на Ипократа, что онъ видѣлъ одного человѣка, которой уже издыхалъ, обмеръ (признаки, почитаемые всегда смертельными), но которой по томъ ожилъ.

Случаи, въ коихъ объявлять рѣшительное мнѣніе, рѣдки. Неизвѣстность Науки о прогностикахъ.

Я знаю, что религія побуждаетъ Врача стараться о томъ, чтобъ больной не опустилъ необходимо нужнаго Христіанину долга. Но ничто не обязываетъ его ожидать той минуты, въ которой больной извѣщается о плачевномъ своемъ состояніи изъ много разъ повторяемыхъ вопросовъ, изъ слезъ, изъ нескромныхъ визитовъ и замѣшательства всей его фамиліи. Ежели будутъ дожидаться сей минуты для пріобщенія его С. Тайнамъ: то опасно, чтобъ сей совѣтъ не былъ для него кинжаломъ, вонзаемымъ въ его грудь.

Пагубныя послѣдствія, отъ совѣтованія больнымъ пріобщиться.

Я помню сего поразительный примѣръ, случившійся надъ одною молодою женщиною, страдавшею грудянымъ флюсомъ, который притомъ сопровождаемъ былъ гнилою лихорадкою. Эта женщина видѣла умира-

ющую темпераментъ. Сію страсть надобно удалять всѣми возможными средствами.

Надобно ее укрощать сперва.

Въ самомъ началѣ можно оную преодолѣть; но когда она однажды пустила твердые въ сердцѣ корни, то часто напрасно бываетъ стараніе истребить ее.

Сносить съ бодростію несчастія жизни, есть величіе души.

Не возможно избѣгать всѣхъ въ жизни случающихся несчастій; но кто сноситъ ихъ мужественно, тотъ показываетъ истинное величіе души. Нѣкоторые люди за долгъ почитаютъ уступить чувствію печали; и когда они гонимы будутъ несчастіемъ, то упорно отвергаютъ всякое ушѣшеніе, доколѣ наконецъ душа, угнетенная тяжестію меланхоліи, падетъ подъ бременемъ. Сіе унынїе подрывающее здравіе, противно еще религіи, разуму, общему понятію.

Болѣзни, причиняемыя печалію.

Перемѣна умоначертаній или мыслей столь же для здравія нужна, сколь *тѣлодвиженіе*. Когда душа устремлена на одинъ какой предметъ, то всѣ дѣйствія тѣлесныя отъ того мѣшаются. По сему люди предающіеся *печали*, имѣютъ аппетитъ непорядочный и худо въ *желудкѣ* переваріваютъ: отъ сего-то происходятъ унынїе духа, раз-

---

ющую свою мать на другой день, какъ она пріобщилась Св. Таинъ. Она прежде слышала, что и бабушка ея также умерла; она безпрестанно говорила передъ своею болѣзнію, что когда причастится, то также умретъ. Это случилось. Она впала въ болѣзнь; болѣзнь ея обнаружилась жесточайшими признаками. Я позванъ былъ на другой день въ вечеру: при другомъ моемъ посѣщеніи сказалъ я мужу ея, чтобъ ее причастили. Меня увѣдомили, что она того не хочетъ; я еще болѣе уговаривалъ; никто не взялся склонить ее. Два дни прошли въ отсрочваніи; наконецъ нѣкто взялъ на себя ей то присовѣтовать: потчасъ сія женщина почитаетъ себя умершею; она начала бредить, и въ самой вещи умерла, спустя двенадцать часовъ.

Что надобно избирать для сего предложенія.

Какъ скоро Лекарь увидитъ какого нибудь человѣка, опасною болѣзнію страдающаго, то чрезъ два или три дни онъ можетъ быть увѣренъ, что больному можно говорить о принятіи Св. Таинъ. Больной его, надъ коимъ болѣзнь еще не всю свою лютость истощила, тѣмъ менѣе пораженъ будетъ симъ совѣтомъ, что еще будетъ чувствовать нѣсколько своихъ силъ. Симъ способомъ не наведетъ на него страха, который можетъ быть не токмо худоосновannымъ, но и пагубнымъ.

Для учиненія порядка въ ихъ дѣлахъ.

Пусть Лекарь поступаетъ такимъ же образомъ и въ разсужденіи послѣднихъ завѣщаній больнаго, то онъ предупредитъ всѣ случаи, въ коихъ принужденнымъ бы себя нашелъ объявить то, что онъ думаетъ о болѣзни. Во всякомъ другомъ обстоятельствѣ одинъ только обоюдный отвѣтъ, клонящійся къ возбужденію, къ оживленію въ больномъ надежды, есть позволителенъ.

слабленіе *нервовъ, вѣтры* въ *кишкахъ* и порча соковъ, потому что хилъ не можетъ возобновиться тогда. Симъ-то образомъ наилучшія тѣлосложенія учинились отъ сильной печали жертвою несчастій своихъ и своей фамиліи.

Средства для избѣжанія печали.

У коихъ духъ унылъ, тѣмъ совсѣмъ не возможно наслаждаться добрымъ здравіемъ. Правда, въ семъ состояніи можно жить нѣсколько лѣтъ; но кто желаетъ досягнуть до глубокой старости, тому надобно жить довольнымъ и себѣ пріятнымъ. Я знаю, что это не всегда находится въ нашей власти; однако же, вообще сказать, мы сами себѣ господа: мы можемъ повелѣвать нашею душею также, какъ можемъ распоряжать пищеупотребленіемъ нашего тѣла; на примѣръ, въ нашей волѣ состоитъ завести компанію съ людьми веселыми или меланхоликами, растворять труды наши забавами и отдохновеніями, или быть всегда угнетаемыми подъ тяжестію нашихъ несчастій, по нашему выбору. Сіе поведеніе конечно находится въ нашей волѣ, и отъ онаго-то вообще зависитъ состояніе нашей души.

Разность умоначертаній.

Различность зрѣлищъ, встрѣчающихся съ нашими чувствами, безъ сомнѣнія имѣетъ цѣлію то, чтобъ воспрепятствовать нашему вниманію заниматься одними предметами. Природа повсюду намъ представляетъ различности; и духъ, естьли только не привыкъ прилѣпляться крѣпко къ одному какому либо предмету, увеселяется разнотами. Она намъ купно представляетъ средства развеселить огорченный духъ.

Перемѣна предметовъ.

Часто обращать наше вниманіе на новые предметы, испытывать ихъ чрезъ нѣкоторое время, и, когда начинаетъ духъ скучать, перемѣнить зрѣлище: вотъ способы снискивать себѣ новыя умоначертанія, пока непріятныя намъ не совсѣмъ пройдутъ. Симъ-то образомъ путешествія, умообращеніе въ художества и науки, даже чтеніе и писаніе о важнѣйшихъ предметахъ, могутъ благополучнѣе довести до изгнанія изъ себя печали и скуки, нежели шумнѣйшія потѣхи.

Вниманіе въ дѣла, даже важныя.

Я уже далъ знать, что тѣло не можетъ сохранить здравіе безъ тѣлодвиженія: тоже должно сказать о душѣ. Безпечность пишетъ печаль. Когда духу не о чемъ болѣе думать, какъ только о своихъ несчастіяхъ, то не удивительно, что онъ непрестанно скорбенъ и унылъ. Рѣдко случается видѣть, чтобъ занимающіеся дѣлами, требующими раздумыванія и разгадыванія, были печальны. И такъ когда случится впасть въ несчастіе, то вмѣсто бѣганія отъ своего труда, отъ своихъ дѣлъ, надобно напротивъ углубиться въ оныя съ при-

стальнѣйшимъ вниманіемъ, предаться съ большимъ жаромъ къ исполненію оныхъ, и раздѣлять время между должностію и забавами.

Честныя забавы.

Честныя забавы должны наблюдаемы быть съ величайшимъ стараніемъ. Онѣ, нечувствительно доводя духъ до созерцанія пріятныхъ предметовъ, разсѣваютъ пасмурность духа, въ которую несчастіе ввергаетъ. Забавы даютъ скоротечность времени и производятъ счастливѣйшія послѣдствія.

Ошибка тѣхъ, кои, будучи въ печали, ѣдаются пишьки.

Большая часть находящихся въ печали предаются питью хмѣльнаго; но это лекарство хуже самаго зла: рѣдко случается, чтобъ такіе люди подъ конецъ не разстроили своего счастія, характера и темперамента.

§ 4. О любви.

Любовь есть сильнѣйшая страсть.

Любовь можетъ быть сильнѣе всѣхъ страстей. По крайней мѣрѣ тогда, когда она дойдетъ до нѣкотораго извѣстнаго степени, труднѣе всѣхъ прочихъ она укрощается или повинуется внушенію разума. Страхъ, печаль, всѣ другія страсти нужны къ сохраненію себя въ особенности; но любовь нужна къ распространенію рода: и такъ надлежало сію страсть глубоко вкоренить въ человѣческомъ сердцѣ.

Вниманіе, которое должны мы имѣть прежде, нежели предадимся любви.

Хотя любовь есть сильнѣйшая страсть; однако она рѣдко идетъ столь стремительно, какъ нѣкоторыя другія страсти. Мало находится такихъ людей, которые бы съ перваго взгляду влюблялись до крайности.

И такъ мы совѣтуемъ каждому, кто бы онъ таковъ ни былъ, не прежде предаваться мыслямъ о любви, какъ по довольномъ измѣреніи вѣроятности, подающей надежду къ полученію любимаго предмета. Ежели надежда не будетъ къ нему благосклонна, то долженъ онъ избѣгать всѣхъ случаевъ, могущихъ усилить его страсть; тотчасъ отлучаться отъ компаніи, въ коей присутствуетъ предметъ любви: а напротивъ того ревностно стараться о своихъ дѣлахъ, или о наукахъ, предаться разсѣянію, а наипаче искать прилѣпиться, ежели возможно, къ другому предмету, который бы возможно было получить.

Пагубныя слѣдствія, происходящія отъ любви, когда варвреки ею шутишь.

Нѣтъ страсти, къ которой бы человѣкъ охотнѣе предавался, какъ любви: хотя нѣтъ же и опаснѣе ея. Нѣкоторые люди любятъ для забавы, другіе изъ сущаго тщеславія, или для показанія, что они могутъ произвести надъ сердцемъ красавицы: это есть злѣйшая жестокость, какою только можетъ человѣкъ себя очернить. Что человѣкъ желаетъ, тому сопшься удобно вѣритъ: отъ сего-то сли-

шкомъ легковѣрныя женщины часто находятъ себя жесточайшимъ образомъ измѣненными, обманутыми, прежде нежели могли онѣ дознаться, что эта мнимая любовь не что иное была, какъ игра. Но сею страстію никогда не надобно шутить.

Любовь, какъ можетъ уврачевана быть.

Когда любовь дойдетъ до нѣкотораго извѣстнаго степени, то не можетъ иначе уврачевана быть, какъ обладаніемъ любичаго предмета, который въ семъ случаѣ всегда долженъ данъ быть, естьли только нѣтъ совершенной невозможности.

Обыкновенный поступокъ отцовъ и матерей при заведеніи браковъ.

Поступокъ отцовъ и матерей, относительно къ бракосочетанію ихъ дѣтей, не всегда бываетъ изъятъ отъ похуленія. Выгода обыкновенною бываетъ цѣлію родителей, между тѣмъ какъ дѣти терпятъ ужасное страданіе, находясь въ двухъ крайностяхъ, т. е. съ одной стороны влекомы будучи своею склонностію, а съ другой принуждены будучи повиноваться изволеніямъ своихъ родителей. Первое дѣло, которое должны родители разбирать при выдаваніи своихъ дѣтей, есть безъ прекословія склонность сихъ послѣднихъ. Ежели бы люди обращали на это приличное вниманіе, то бы наисчастливѣйшіе сплетали союзы; родители не стали бы столь часто раскаяваться о строгости своего поступка. Потеря здравія и чувствій ихъ дѣтей весьма часто показываетъ имъ въ послѣдствіи ихъ погрѣшность.

Въ бракосочетаніяхъ наипаче должно смотрѣть на склонность четы и на темпераментъ оной. Для чего.

(Склонность есть главнымъ пунктомъ, о которомъ надобно разсуждать при заведеніи браковъ: эта такая истина, которой не видитъ одно токмо корыстолюбіе, потому что оно слѣпо. Но надобно еще смотрѣть на темпераментъ. Мы покажемъ ниже сего въ § 6, въ членѣ 2 сей главы, что мущина и женщина темперамента многожелчнаго неспособны къ плодотворенію или зачатію; и такъ нужно не совокуплять двухъ особъ сего же самаго темперамента. *Многокровныя* женщины, поелику умѣреннѣе *многожелчныхъ*, плодовитѣе. По сему многожелчнымъ мущинамъ всегда надобно брать за себя только женщинъ сангвиническихъ, меланхолическихъ, или флегматическихъ; а многожелчнымъ женщинамъ выходить за мужей сангвиническихъ, меланхолическихъ и проч.

Но по несчастію нынѣ забыто стало, что отъ такого-то принаровленнаго или прилаженнаго союза раждаются относительно какъ ко нравственности, такъ и къ физическому образованію, дѣти благообразованныя и благоустроенныя. Надобно опасаться, чтобъ во многихъ земляхъ не стали браковать поколѣнія: толико-то въ нихъ человѣческій родъ вывелся и исхудалъ! По причинѣ не разбира-

тельства сихъ обстоятельствъ великія имена знаменитой фамиліи погасаютъ отъ сихъ только причинъ. Сходство ранговъ и достатка сводитъ браки; *любовь* тутъ участія не имѣетъ, или по крайней мѣрѣ порхаетъ однимъ крыломъ. Она должна летать всегда обѣими крыльями для произведенія дѣтей сильныхъ. Что дѣлается не по охотѣ, то дѣлается всегда худо. Любовь въ семъ случаѣ подобится надгробной лампадѣ, которая освѣщаетъ урну, но не согрѣваетъ содержащаго въ оной праху.

§ 5. О набожной меланхоліи.

Дѣйствія набожной меланхоліи, происходящей отъ ложнаго понятія о религіи.

Большая часть набожныхъ людей веселость почитаютъ за беззаконіе: они воображаютъ, что вся религія состоитъ въ твореніи извѣстныхъ плотоумерщвленій, въ отказываніи всякаго себѣ снисхожденія и въ отверженіи забавъ и удовольствій, даже невинѣйшихъ и честнѣйшихъ; на физіогноміи ихъ царствуетъ пасмурнѣйшая угрюмость, и духъ ихъ поверженъ во мрачнѣйшую меланхолію; ихъ лица, сколько бы ни были пріятны, тотчасъ увядаютъ; все на себя пріемлетъ видъ унылый, и тѣ, которые долженствовали бы внушать только мысли пріятныя, вдыхаютъ одно отвращеніе. Таковымъ людямъ самая жизнь становится бременемъ; счастіе имъ въ тягость; будучи увѣрены, что нѣтъ золъ, подобныхъ ими претерпѣваемымъ, они сами часто полагаютъ конецъ несчастному своему бытію.

Религія, разсматриваемая въ настоящемъ ея видѣ, можетъ быть тому увраченіемъ.

Великое несчастіе, что религія искажена до такого степени, что стала причиною золъ, на облегченіе коихъ она существуетъ. Ничто столько не можетъ поддержать бодрость и вознести вѣрныхъ превыше удручающихъ ихъ скорбей, какъ Христіянская религія: она научаетъ, что страданія въ жизни сей существуютъ для пріуготовленія насъ къ жизни будущей, и что текущіе по поприщу добродѣтелей безостановочно, будутъ несомнѣнно наслаждаться безпредѣльнымъ благополучіемъ.

Священники, коихъ долгъ есть научать народъ религіи, не долженствовали бы слишкомъ далеко забиваться въ темныя матеріи.

Миръ или спокойствіе души, отъ истинной религіи толь сладостно ощущаемое въ сердцѣ, есть сильнѣйшимъ для нее доказательствомъ, нежели всѣ страхи, коими они насъ ужасаютъ. Страхъ подлинно можетъ отвратить отъ наружныхъ беззаконій; но можетъ ли онъ когда либо вперять любовь къ Богу и къ ближнему, составляющую всю истину религіи?

Средство освобождаться отъ насиліе

Я заключаю, говоря, что наилучшее средство сопротивляться насилію *страстей* и предупреждать глубокія премѣненія, ими произ-

водимыя въ *тѣлодвиженіи* и *темпераментѣ*, состоитъ въ томъ, чтобъ предаться противнымъ страстямъ и духъ устремить на упражненія полезныя. лія страстей.

(Изъ того, что въ сей главѣ сказано о *страстяхъ*, должны мы заключить, что всѣ онѣ происшекаютъ, какъ изъ источника, изъ *темпераментовъ*. Все въ Природѣ связано: физическое и нравственное въ ней соединены узами тѣснѣйшей относимости. Ежели сіи узы, сія связь не была усмотрѣна, не была уважена, или столь часто развязываема была: то это по той причинѣ, что большая часть изъ описавшихъ физическую часть человѣка не довольно вникала въ часть его нравственную; что нравоучители не всегда были хорошими физиками. Графъ Буффонъ первый уважилъ сіи неразрѣшимыя узы, но природа такъ его одарила, что онъ не могъ въ ней ошибиться, или описать ее превратно. Всѣ страсти происшекаютъ изъ темпераментовъ.

Для объявленія сихъ истинъ, мы предложимъ здѣсь краткое начертаніе темпераментовъ, столь превосходно описанныхъ Г. Клеркомъ въ его *Естественной Исторіи о больномъ человѣкѣ*. Ежели изъ физическихъ и нравственныхъ характеровъ читатель предувидитъ, какія *страсти* долженствуютъ господствовать въ такомъ и въ такомъ-то *темпераментѣ*; ежели на примѣръ усмотритъ онъ, что гнѣвъ, ненависть мщеніе показываютъ *холерика* или *многожелчнаго*; ежели усмотритъ, что *страхъ*, *робость*, *печаль* изъявляютъ *меланхолика*; ежели усмотритъ, что безпечность, *безстрастіе* и проч. свойственны *флегматику*, а легкомысліе, непостоянство и проч. неотлучны отъ *темперамента сангвиническаго*, то мы доказали наше положеніе. Мы тѣмъ охотнѣе приступимъ къ сему дѣлу, что во всемъ семъ сочиненіи ничего не сказано о *темпераментахъ*.

§ 6. О различныхъ видахъ темпераментовъ, источникахъ нашихъ страстей.

(Древніе допущали девять видовъ *темпераментовъ*, изъ которыхъ можно сдѣлать только четыре, каковы суть: *сангвиническій* или *многокровный*, *холерическій* или *многожелчный*, *меланхолическій* или *черножелчный* и *флегматическій* или *многомокротный*. Всѣ сіи виды *темпераментовъ* суть совокупно естественны, пріобрѣтенны и сложны. Естественнаго и простаго *темперамента* нигдѣ не бывало. Существованіе его предполагаетъ метафизическій складъ началъ; складъ невозможной (или и возможной, да только на одну минуту) въ такомъ тѣлѣ, которое подвержено перемѣнѣ; въ такомъ тѣлѣ, которое непрестанно платитъ Природѣ за свое существова-

нïе; наконецъ въ такомъ тѣлѣ, которое можетъ и должно имѣть одно только непремѣняемое состояніе. Перемѣна климата, родъ жизни, сторона нравственная и физическая какого нибудь человѣка, суть причинами пріобрѣтеннаго или пришлаго *темперамента;* и многоразличность таковыхъ причинъ, соединенныхъ въ какомъ либо человѣкѣ, дѣлаютъ его *темпераментъ* болѣе и болѣе сложнымъ, но сумма всѣхъ разностей входитъ въ единство, въ единообразность, составляющую коренное *сложеніе.* Различности, находящіяся въ разныхъ людяхъ одного *темперамента*, суть точно то, что называютъ *идïосинкрасіею*, или собственносложеніемъ или особливымъ свойствомъ.

ЧЛЕНЪ I.

О темпераментѣ сангвиническомъ или многокровномъ.

Физическія качества сангвиническаго темперамента.

(Живая наружность: глаза обыкновенно сѣрые; станъ возвышенный; тѣло къ прикосновенію ни очень мягко, ни очень жестко, ни очень волосато на поверхности; волосы свѣтлорусые или темнорусые; цвѣтъ лица пріятный и румяный; члены гибкіе и оборотливые, малоспособные къ понесенію тяжкихъ или требующихъ силы трудовъ; *жилы* широкія и синія, наполненныя удобно кругообращающеюся *кровïю; пульсъ живый,* но хилый и *единообразный,* суть неразлучными знаками *темперамента*, называемаго нами *сангвиническимъ* или *многокровнымъ.*

У *сангвиника* всѣ *жизненныя работы* отправляются съ удивительною удобностïю: у него хорошïй аппетитъ, но нѣтъ алчности или обжорливости, такъ какъ и *холерика;* пища въ *желудкѣ* у него хорошо переваривается и не скоро; испраженіе низомъ у него свободно, но онъ мочится мало: потому что испареніемъ изъ него много выходитъ.

Нравственныя качества сангвиника.

Сангвиникъ добросердеченъ, откровененъ, храбръ, великодушенъ: живость, игривость, пріятность и забавность составляютъ его нравъ; воображеніе его пылко, память незапутана. Онъ остроуменъ, умоначертанïя имѣетъ счастливыя и скорыя, разсужденіе скорое, выраженïя плавныя; онъ любитъ роскошь, забавы, столъ и женщинъ; всѣ до сердца касающïяся дѣла чувствительнѣйшимъ образомъ его трогаютъ: онъ любитъ весьма нѣжно; но сей *Селадонъ* нескроменъ и непостояненъ: онъ болѣе любитъ по вкусу, нежели по *страсти;* онъ болѣе способенъ къ заведенію знакомства, нежели къ пріобрѣтенію друзей. *Сангвиникъ*, будучи столь же непреклоненъ, сколь и чувствителенъ не любитъ того, чтобъ ему отказывали; онъ вспыль-

чивъ, но также и отходчивъ. Почти всѣ тѣ, коихъ называютъ остроумными людьми, суть сего *темперамента*.

Глубокія науки, головоломныя и продолжительныя размышленія, все то, что требуетъ усилія, постоянства и упорности въ трудѣ, причиняетъ *сангвинику* отвращеніе. Какъ онъ съ жадностію хватаетъ всѣ предметы, такъ ихъ и покидаетъ; онъ есть сущее подобіе бабочки: но онъ преуспѣваетъ во всѣхъ изящныхъ или Словесныхъ Наукахъ, во всѣхъ художествахъ *на вкусъ*. Его живое и цвѣтное воображеніе естественно влечетъ его къ стихотворству, живописи, музыкѣ. Почти всѣ его произведенія плѣнительны. Доброта сего сложенія не есть знакъ, обѣщающій *сангвинику* долговѣчность: чувственность и живость, оному свойственныя, нарочито сокращаютъ его дни.)

ЧЛЕНЪ II.

О темпераментѣ холерическомъ или многожелчномъ.

Физическія качества холерическаго темперамента.

Холерикъ не имѣетъ обыкновенно выгоднаго стана, ни излишней дородности, но онъ силенъ, *добронервенъ и добро-мускуловатъ*; *кости* у него широки, мясо плотно, *кожа* суха, цвѣта темнокрасноватаго, оливковаго и иногда чернаго; *мохъ*, его покрывающій, одного съ волосами головы цвѣта, которые всегда почти бываютъ черны и курчавы. *Холерикъ* собою не хорошъ: у него шея толста, ротъ большой, губы сухія, дыханіе горячее, крѣпкое, носъ сплющеной, глаза черные и проницательные.

Въ *холерикѣ* всѣ *жизненныя* дѣйствія отправляются скоро и сильно: *пульсъ* его скоръ, упругъ, сухъ, толкающь; онъ ѣстъ много, перевариваетъ скоро и удобно; *запоръ* свойствененъ сему сложенію а *испареніе* не такъ удобно выходитъ; *сплетеніе* кожи весьма сжато, весьма плотно, но за то *мота* идетъ обильная и весьма *острая*.

Нравственныя качества холерика.

Холерикъ горячѣе всѣхъ людей любитъ; любовь у него лежитъ въ самой глубинѣ сердца. Онъ хочетъ одинъ только быть любимъ; потому что онъ самъ страстно любитъ, и часто ревнивость свою доводитъ до бѣшенства: онъ есть сильнѣйшій изъ людей, и долгое время сохраняетъ сію силу; онъ также способнѣйшій къ оплодотворенію, только бы женщина была *темперамента сангвиническаго;* а ежели женщина *темперамента холерическаго*, то она похотливѣе всѣхъ женщинъ: извѣстно же, что излишній жаръ съ той и съ другой стороны есть препоною *зачатію*. *Холерики* не имѣютъ веселости такой, каковая бываетъ у *сачгвиниковъ:* всѣ ихъ *страсти* велики и сильны; они весьма чувствительны и вспыльчивы; они постоянны,

тверды, неумолимы; ихъ гнѣвъ есть гнѣвъ *Ахиллеса;* ихъ мщеніе есть мщеніе *Корiолана;* любовь ихъ походитъ на бѣшенство или неистовство; ихъ воображеніе красиво и высоко; ихъ разсужденіе не столь скоро, какъ разсужденіе *сангвиниковъ,* но за то полезнѣе глубокомысленнѣе, основательнѣе; у нихъ болѣе глубокомыслія, нежели остроумія; ихъ духъ обширенъ, глубокъ, способенъ ко всѣмъ труднымъ и отвлеченнымъ наукамъ; икогда сіи драгоцѣнныя качества помемняются нѣсколько жестокостію. *Холерикъ* всегда высокомѣренъ и упоренъ въ томъ, чего онъ хочетъ, что думаетъ, что судитъ: это свойство, не знающее другому уступать, дѣлаетъ *холерика* обществу непріятнымъ; а *холерикъ* на оборотъ и самъ общества не любитъ: сіе взаимное *противострастіе* подобно скукѣ: когда кто ее даетъ, то и самъ ее же получаетъ. *Холерики* очень долговѣчны; на сороковомъ или на сорокъ пятомъ году они дѣлаются *меланхоликами.*)

ЧЛЕНЪ III

О темпераментѣ меланхолическомъ или черножелчномъ.

Физическія знаменія меланхолическаго темперамента.

Ростъ у *меланхоликовъ* высокій или средственный; волосы темные или черные; лице продолговатое; глаза большіе и томные въ юношествѣ, а мрачные въ пожилыхъ лѣтахъ; щеки сухія и вдавленыя; тѣло поджарое и длинное; икры и лядвеи тоненькія; руки и пальцы продолговато-тонкія; *кожа* сухая, свѣтлогладкая, иногда жесткая, обторѣлая, черная, обросшая весьма чернымъ мохомъ; цвѣтъ лица желтый или темный.

У женщинъ сего *темперамента кожа* красива, но суха: онѣ почти всѣ имѣютъ какую-то холодность или безпечность, какъ въ ходьбѣ, такъ и въ отправленіи дѣлъ. Напротивъ того *меланхоликъ* сперва выступаетъ съ великимъ жаромъ; онъ спѣшитъ во всѣхъ тѣхъ дѣлахъ, кои не требуютъ много силы и постоянства. Замѣчено, что земледѣльцы и художники, имѣющіе сей *темпераментъ,* не заживаютъ за сорокъ лѣтъ: великіе труды прекращаютъ ихъ жизнь; а которые живутъ далѣе сего возраста, тѣ получаютъ признаваемыя въ *холерическомъ темпераментѣ* свойства, и живутъ очень долговѣчно. Впрочемъ сіе сложеніе не часто бываетъ въ деревняхъ; оно обыкновенно водится въ большихъ городахъ, а особливо въ столицахъ. Сей *темпераментъ* удобнѣе и ощутительнѣе всѣхъ сообщается отъ отцовъ дѣтямъ. Мнѣ кажется, что его надобно болѣе почитать пришлою болѣзнію, порчею наслѣдственною, нежели *темпераментомъ,* свойственнымъ какому нибудь недѣлимому лицу. Мальчикъ *меланхоликъ*, истерическая женщина, обыкновенно раждаются отъ матери, страждущей *истерикою.*

Въ *меланхолическомъ темпераментѣ* движенія *сердца* и *артерій* бываютъ весьма скоры, весьма различны; *пульсъ* въ ономъ *частъ, малъ*, упругъ, тяменъ, но гораздо не столь *жестокъ*, какъ въ *холерическомъ сложеніи*. *Меланхолики* часто бываютъ голодны: они ѣдятъ много, а иногда очень мало; кажется, что они раждаются для крайностей; *работы* чрева не всегда бываютъ порядочны; оно у нихъ то заперто, то слабо: *моча* идетъ обильная, свѣтлая и малоцвѣтная, и *меланхоликъ* болѣе имѣетъ пробивной *потъ*, нежели настоящее *испареніе*.

Его воображеніе столь же живо, столь же возвышено, столь же изобразительно, какъ и у Восточныхъ народовъ; онъ говоря, всегда живописуетъ: все подобіе, все сравненіе; но онъ грубѣетъ: онъ увеличиваетъ часто вещи. Счастливой *меланхоликъ* почитаетъ себя счастливѣйшимъ изъ смертныхъ; но малѣйшее нещастіе, непріятное чувствіе ввергаетъ его въ уныніе, въ отчаяніе: несчастіе его кажется крайнимъ; оно для него только и произведено. Но ежели онъ намъ представляетъ картины, поразительныя изображенія, то также воображеніе его начертываетъ химеры, которыя его тревожатъ и дѣлаютъ весьма часто несчастнымъ отъ страха, чтобъ не сдѣлаться таковымъ. Онъ прежде несчастія бываетъ несчастнымъ отъ мыслей. Нравственныя качества меланхолика.

Сіе *сложеніе* производитъ героевъ, великихъ людей; но по особенному противоположенію производитъ также честолюбцовъ, великихъ преступниковъ. Завоеванія, предпріятія, кажущіяся превышающими человѣческія силы, неслыханныя злодѣянія, секты, ереси, Царе-убивства, были дѣломъ *меланхоликовъ*.

Нравъ *меланхолика* не всегда бываетъ съ собою сходенъ: онъ махинальной; зависитъ отъ вліянія предметовъ на чувства, которыя не всегда бываютъ между собою согласны. Вообще нравъ его пасмуренъ, незговорчивъ, труденъ, задумчивъ, беспокоенъ, боязливъ, недовѣрчивъ, робокъ и печаленъ, Одни изъ нихъ имѣютъ страсти быстрыя и неукротимыя, которыя уносятъ съ собою все имъ сопротивляющееся; другіе сердце имѣютъ доброе и удивительно какъ чувствительное; третьи боятся смерти; четвертые ее желаютъ, ее ищутъ, или еще сами на себя налагаютъ руки. Иногда тотъ же человѣкъ то ее желаетъ, то боится, по разнымъ положеніямъ его души.

Меланхоликъ рѣдко опущаетъ должное почтеніе другимъ; но за то и самъ требуетъ его отъ другихъ. Какъ онъ наполненъ собою, да и всегда бываетъ съ собою, то, когда ему не отдается почтеніе, чувствительность его премѣняется въ бѣшенство, и тогда онъ становится мстительнымъ. Почти всѣ *меланхолики* суть друзья

вѣчные, любовники ревнивые, отчаянные, отчаявающіе, мужья безпокоиные. За честные нравы ихъ почитаютъ, уважаютъ; но за недовѣрчивость, за многотребованіе, за пасмурную спѣсь, за холодность къ веселости, обыкновенно ихъ боятся и изъѣгаютъ съ ними компаніи: вотъ это бѣда! Компанія часто бываетъ *собственно дѣйствующимъ* на сію болѣзнь.)

ЧЛЕНЪ IV.

О темпераментѣ флегматическомъ или многомокротномъ.

Физическія качества темперамента флегматическаго или многомокротнаго.

Флегматики или *многомокротные* почти всѣ имѣютъ станъ хорошій; тѣло дебелое и мягкое, покрытое жиромъ. Ихъ *сосудцы* весьма узки, или содержатъ очень малой діаметръ; въ нихъ плаваетъ *кровь*, коея начала не очень связны между собою; *кожа* у нихъ бѣла, какъ молоко, гладка, красива, весьма мало обросшая бѣловатымъ и тонкимъ мохомъ; лице круглое и блѣдное, иногда одутловатое; глаза сѣрые, большіе, но погасшіе; взоръ смиренной и томной; губы блѣдныя, посинѣвшія; подбородокъ обыкновенно двойной или съ зобкомъ: но этотъ жиръ, такъ какъ и во всемъ прочемъ тѣлѣ, мягокъ. У женщинъ сего *темперамента* груди бываютъ большія, но не долго держатся; округъ ихъ тѣла довольно хорошъ, но скороврем енная дородность обезображиваетъ его.

Въ семъ *темпераментѣ пульсъ медленъ, мягокъ, гибокъ; дыханіе* тяжело или томно или медленно: отъ чего *флегматики* подвержены бываютъ *давленію груди.* Ихъ *естественныя работы* отправляются не скоро и не совершенно; аппетитъ ихъ не великъ; *пищевареніе* въ *желудкѣ* происходитъ худо и медленно: они легче и долговременнѣе всѣхъ людей сносятъ голодъ, не беспокоясь отъ него.

Нравственные качества флегматика или многомокротнаго.

Прихоти *многомокротныхъ* кажутся быть мертвыми; удовольствія любви мало ихъ трогаютъ. Женщины сего *темперамента* не очень склонны къ мущинамъ; воздержность отъ плотоугодія для нихъ не трудная добродѣтель; даже большая часть изъ нихъ съ трудомъ поддается на то, что составляетъ услажденіе другихъ: онѣ не рождены подъ планетою Венеры. Сей недостатокъ чувствительности дѣлаетъ работы ихъ духа слабыми и томными, воображеніе холоднымъ, память слабою. *Многомокротные* не способны къ подъятію трудныхъ работъ, по крайней мѣрѣ если не будутъ къ тому приучены постепенно. Привычка есть ихъ законъ. Они естественно послушливы и способны къ пріятію производимаго на нихъ впечатлѣнія; но на оборотъ они имѣютъ разсужденіе правильное,

нравъ кроткой, привѣтливой, смирной. Они не способны къ Наукамъ, къ изящнымъ искуствамъ: они идуютъ по пробитой дорогѣ своихъ предковъ, никогда не желая ихъ превзойти. Состояніе *безстрастія* составляетъ ихъ счастіе.

Сіи-то суть вообще существенныя разности, кои нужно знать. Всѣ возможные *темпераменты* заключаются въ сихъ четырехъ главныхъ пунктахъ. Ежели бы поступить далѣе, то бы, говоритъ тотъ же Клеркъ, изображая свойства, нравы, поведенія и обыкновенія людей и народовъ, мы составили толь же хорошую Исторію о нравственномъ мірѣ, сколь хорошую имѣемъ о мірѣ Физическомъ.

ГЛАВА XII.

О обычайныхъ испражненіяхъ, какъ-то о калѣ, мочѣ и невидимомъ или неприметномъ испареніи.

Главныя испражненія человѣческаго тѣла. Никакое изъ нихъ остановлено быть не можетъ.

Главнѣйшими *испражненіями* человѣческаго тѣла суть *калъ*, *моча* и *неприметное испареніе*. Ни одно изъ нихъ задержано или остановлено быть не можетъ безъ вреда здравію. Когда матеріи, долженствующія выити изъ тѣла, будутъ въ ономъ долгое время задержаны, то они причиняютъ не токмо *плетору* или излишную полноту *сосудовъ*; но еще и сами получаютъ качества, здравію вредныя, какъ-то *остроту*, *гнилость* и проч.

§ 1. О испражненіи низомъ.

Извержетію кала надобно быть порядочному. Для чего?

Мало находится вещей, столь дѣйствительно споспѣшествующихъ къ сохраненію здравія, какъ порядочное изверженіе низомъ; когда онъ долго задержанъ будетъ въ тѣлѣ, то портитъ соки; а когда изверженъ будетъ слишкомъ скоро, то уноситъ съ собою большую часть питательнаго вещества. И такъ среднее между сими крайностями состояніе есть желательнѣе всего; но его иначе получить не можно, какъ послѣдуя поведенію правильному въ *пищеупотребленіи*, *снѣ и тѣлодвиженіи*. Когда только *испражненія* неправильны бываютъ, то основательно можно подозрѣвать, что есть какой нибудь недостатокъ, какое нибудь разстройство въ упомянутомъ поведеніи.

Причины, могущія изверженіе кала сдѣлать неправильнымъ.

Тѣ, кои ѣдятъ и пьютъ не по установленнымъ часамъ, кои ѣдятъ разные роды *яствъ*, кои пьютъ разные сорты напитковъ за тѣмъ же столомъ, должны ожидать худыхъ *пищевареній* и непорядочнаго *испражненія*. Непорядочность въ питьѣ и кушаньѣ возмущаетъ всѣ *работы жизненнаго устройства*, и всегда причиняетъ болѣзни. Слишкомъ мно-

гое, такъ какъ и слишкомъ малое количество *яствъ* произведетъ равно противныя дѣйствія: слишкомъ великое количество *яствъ* причинитъ слабость брюха или *мытъ*, а слишкомъ малое количество оныхъ *запоръ*: и то и другое равно стремится къ поврежденію здравія.

Сколько разъ нужно взрослому испражняться въ день.

Трудно назначить точно, сколько разъ нужно испражняться въ день для сохраненія здравія; потому что то число различествуетъ въ различныхъ возрастахъ, въ различныхъ *темпераментахъ*, въ томъ же *темпераментѣ* по разности *пищеупотребленія*, *тѣлодвиженія* и проч. Однако можно вообще согласиться, что выпоражниваться одинъ разъ въ день для взрослаго довольно, и что меньшее количество испраженія вредно. Но сіе правило, такъ какъ всѣ прочія, допускаетъ многія изъятія. Я видалъ наилучше здоровыхъ людей, которые одинъ только разъ ходили къ стулу въ недѣлю; однако такой *запоръ* не безъ опасности. Сіи люди, правда, могутъ имѣть чрезъ нѣсколько времени кое-какое здоровье: но наконецъ отъ того послѣдуютъ болѣзни.

Болѣзни отъ запора.

(У коихъ испраженіе низомъ несвободно, тѣ подвергаются многимъ припадкамъ, какъ-то *вѣтрамъ*, *коликамъ*, *почесуямъ*, раздутію и отягощенію живота, иногда превращаемуся въ ветренную болѣзнь, отвращенію отъ ѣды, горечи во рту, *тоскамъ*, иногда *давленію* въ груди, тяжести и боли головы, *головокруженіямъ*, усталости, иногда *боли* въ *подвздошной кишкѣ*, жару въ *утробѣ*, *воспаленію* въ *подбрюшіи* и проч. Были такіе примѣры, что нѣкоторые люди отъ жиленья или отъ усилія при испраженіи чрева получили *кроволіяніе* изъ носа, поражены были *пострѣломъ*, и даже, какъ говорятъ, *падучею болѣзнію*. Однако, говоритъ знаменитый Лѣтодъ, *запоръ* не столько бываетъ опасенъ, когда не бываетъ съ нимъ никакихъ такихъ припадковъ. Тѣ, кои наблюдаютъ *бѣлую діэту*, кои пошливы, *меланхолики*, *истерики*, *скорбутики* или *цынготные*, *подагрики*, *ученые люди*, также всѣ занимающіеся сидячими работами, и проч. болѣе всѣхъ *запору* подвержены.)

Средство для того, чтобъ имѣть повседневное испраженіе низомъ.

Средство для доставленія себѣ повседневнаго *испраженія* низомъ, состоитъ въ томъ, чтобъ вставать рано и разгуливаться на вольномъ *воздухѣ*. Положеніе, наблюдаемое при лежаніи на постелѣ, а съ онымъ купно и ощущаемый жаръ, противны порядочному *испраженію*. Жаръ, способствуя *испаренію*, прекращаетъ всѣ другія испраженія.

Методъ, похваляемый по поводу сего Локкомъ, также хорошъ: онъ состоитъ въ томъ, чтобъ побуждать натуру каждое утро къ

стулу, хотя бы того нужда требовала, хотя бы нѣтъ. Таковая привычка со временемъ можетъ сдѣлаться второю природою.)

Нерадѣніе и упорство нѣкоторыхъ людей въ семъ случаѣ.

(Нѣкоторые люди совсѣмъ не послѣдуютъ сему совѣту. Ихъ нерадѣніе, ихъ лѣность въ семъ случаѣ бываетъ такова, что они не хотятъ удовлетворить естественнымъ нуждамъ, даже тогда, когда болѣе всего натура того требуетъ. Болѣе всего въ семъ дѣлѣ ученые, да сидячіе люди достойны порицанія. Нѣкоторые изъ нихъ оставались двѣ и три недѣли, не ходивши къ стулу; но когда натура, не смотря на ихъ усилія, къ тому побуждала, то они испытывали боли, сравниваемыя ими самими съ болями женскихъ *родовъ*. Я знаю одну женщину, которая чрезъ каждыя двѣ недѣли подпадала *дневной лихорадкѣ*, сопровождаемой болью въ *утробѣ*, въ головѣ, и *безсонницею*. Когда она употребила два или три *промыванія*, то вылечилась. Я видѣлъ еще другую женщину, которая, такъ какъ мнѣ говорила, три года тому назадъ подвержена была на каждой годъ *гнилой лихорадкѣ*. Между всѣми другими причинами, о коихъ я думалъ по случаю сей болѣзни, я почелъ, что надобно было ее приписать недостатку *испражненія*. По выздоровленіи ея присовѣтовалъ я употреблять ей каждой день *промывательное*: отъ чего она и въ самомъ дѣлѣ проходила обыкновенную пору *лихорадки* безъ испытанія оной.

Предразсудки нащетъ промываній или клистеровъ.

Большая часть людей, у коихъ животъ сжатъ, т. е. кои не свободно испражняются, имѣютъ такую-то *антипатію* къ *промываніямъ*: одни говорятъ, что де *промыванія* разгорячаютъ; а другіе, что мы не хотимъ себя къ онымъ привадить. Всѣ жалуются на боль, всѣ хотятъ облегченія; но никто не хочетъ употребить то средство, которое предлагается. Однако извѣстно, что ежели совѣтуемое Локкомъ средство и показанное здѣсь внизу *пищеупотребленіе* не будутъ успѣшны: то употребляемое въ каждое утро *промываніе* чрезъ двѣ недѣли болѣе или менѣе побудитъ природу къ сему *испражненію*, и послѣдующій отъ сего успѣхъ подтвердитъ истинну, что привычка со временемъ можетъ сдѣлаться второю природою.)

Опасности отъ надобій, употребляемыхъ для пособленія обычайному запору.

Люди, часто прибѣгающіе къ *лекарствамъ* для предупрежденія *запора*, почти во все то время подвергаютъ опасности свое здравіе. *Очистительныя* или *проносныя лекарства*, часто принимаемыя, ослабляютъ *кишки* и вредятъ *пищеваренію*, такъ что каждое *проносное* требуетъ другаго, пока наконецъ *проносныя* сдѣлаются также нужными, какъ *хлѣбъ* нуженъ на каждой день. Тѣ, кои подвержены *запору*, лучше должны тому пособить *пищеупотребленіемъ*, нежели *лекарствами*; должны одѣваться легко; избѣгать всего имѣющаго свойства

горячить и *вязать*. Нужная *діэта* и *пищеупотребленіе* въ сихъ случаяхъ предложены будутъ въ Томѣ III, главѣ 41, которая толкуетъ о *запорѣ*, и въ которой сіе состояніе *кишокъ* разсматривается какъ болѣзнь.

Пищеупотребленіе, которое должны наблюдать слабые низомъ люди.

Слабые низомъ люди должны принаровить свое *пищеупотребленіе* и проч. къ свойству ихъ нездоровья. Они должны употреблять *яства*, которыя сжимаютъ, укрѣпляютъ *кишки*, и которыя качества наиболѣе подходятъ къ *вяжущимъ*, каковы суть: *пшеничной хлѣбъ*, испеченной изъ самой отборной и мѣлкой муки, сыръ, *яицы*, *сорочинское пшено*, вареное въ *молокѣ*, и проч. а питье изъ краснаго вина де Порто, вина Бордосскаго, *водки* и воды, переваренной съ хлѣбными корками.

Обычайное послабленіе на низъ часто происходитъ отъ *остановки испаренія*. Люди, недомогающіе такимъ припадкомъ, должны ноги держать въ теплѣ, носить на тѣлѣ фланель, и употреблять всѣ способныя возбудить *испареніе* средства. Въ Томѣ II, въ главѣ 22, § 2 и 3, гдѣ толкуется о *мытѣ* или *поносѣ*, предлагается пользованіе сего нездоровья.

§ 2, О уринѣ или мочѣ.

Трудно рѣшительно положить о свойствѣ мочи.

Толикое множество вещей могутъ содѣйствовать къ перемѣненію качества и количества *мочи*, что весьма трудно положить извѣстныя о двухъ сихъ предметахъ (а). Докторъ Шейнъ говоритъ, что количество *мочи* должно быть равно тремъ четвертямъ жидкой части нашихъ *яствъ*. Но предположивъ, что кто бы нибудь взялъ на себя трудъ измѣрить и то и другое: то онъ найдетъ, что все могущее перемѣнить *испареніе*, равно перемѣнитъ по таковой же сразмѣрности, теченіе *мочи*, и что разность *яствъ* подобно перемѣняетъ количество *мочи*.

Хотя же по симъ и по многимъ другимъ причинамъ не возможно дать точныя правила, по коимъ бы слѣдовало судить, сколько надобно выходить *урины*, однако умной человѣкъ удобно примѣтитъ, когда она погрѣшаетъ въ большемъ или меньшемъ количествѣ.

Причины, могущія задержать мочу.

Какъ свободное *выпоражниваніе мочи* предупреждаетъ и пользуетъ многія болѣзни, то надобно употреблять всѣ возможныя средства для доставленія оной порядочнаго ходу; въ слѣдствіе чего

(а) *Страсти*, состояніе атмосферы, количество и качество *яствъ*, *тѣлодвиженіе*, одежда, состояніе другихъ испраженій, тысяча другихъ причинъ могутъ перемѣнить или качество, или количество *мочи*.

надобно избѣгать всего того, что можетъ оную задержать или остановить. Задержать же или остановить *отдѣленїе* и *испражненїе мочи* наипаче можетъ сидячая жизнь, долговременное пролеживанїе на постеляхъ очень мягкихъ и теплыхъ, употребленїе *яствъ* свойства сухаго и разгорячающаго, напитковъ *вяжущихъ* и разгорячающихъ, какъ-то краснаго вина де Порто, вина Бордосскаго и проч. Тѣ, кои не безъ причины подозрѣваютъ, что *моча* ихъ идетъ слишкомъ въ маломъ количествѣ, или кои имѣютъ какїе нибудь *признаки каменной болѣзни*, должны не токмо избѣгать всѣхъ сихъ вещей, но даже всего того, что они дознаютъ имѣющимъ какое нибудь стремленїе или наклонность къ уменьшенїю количества ихъ *мочи*.

Моча, долгое время удерживаемая въ *пузырѣ*, не токмо поглощается или опять входитъ въ составъ нашихъ жидкостей, но еще, застаиваяся долго въ *пузырѣ*, густѣетъ: жидчайшая или наиболѣе водянистая часть оной вылетаетъ парами, а грубѣйшая, земляниcтая, тутъ остается. Отъ сего послѣдуютъ *хрящь* и *камень*, потому что грубѣйшїя и земляниcтыя частицы имѣютъ свойство или наклонность сближаться и связываться между собою. Почему люди сидячїе и недѣятельные болѣе подвержены симъ болѣзнямъ, нежели продолюбивые.

Болѣзни, причиняемыя долговременнымъ удерживанїемъ мочи въ пузырѣ.

Нѣкоторые люди лишились жизни, а другїе подпали несноснымъ и даже неизлѣчимымъ болѣзнямъ отъ того, что изъ какой-то нѣжности или учтивства долгое время удерживали въ себѣ *мочу*. Ежели *пузырь* слишкомъ растянутъ, то часто теряетъ онъ свое дѣйствїе; онъ впадаетъ въ *параличь*, и тогда онъ бываетъ равно неспособнымъ какъ къ удерживанїю *мочи*, такъ и къ порядочному испущанїю оной. Должности природы никогда не надобно откладывать. Благопристойность конечно есть добродѣтель: но она никогда не будетъ заслуживать сїе имя, когда только будетъ кого нибудь доводить до опасности повредить здоровье, или отважить жизнь.

Несчастные случаи, происходящие отъ удерживанїя въ себѣ мочи.

Моча можетъ быть слишкомъ въ великомъ количествѣ, такъ какъ и слишкомъ въ маломъ. Слишкомъ великое количество *мочи* можетъ произойти отъ напитковъ водянистыхъ и слабыхъ, отъ непомѣрнаго употребленїя *алкалическихъ солей*, отъ всего того, что можетъ раздражить *почки* и распустить *кровь*, и проч. Сїя немощь тотчасъ разслабляетъ все тѣло, и доводитъ до *тахотки:* она трудна на выпользованїе; но можно ее привременно облегчить крѣпительною *дїэтою, вяжущими лекарствами*, каковыя мы представляемъ въ Томѣ IIмъ, главѣ 23й, толкующей о *дїабетесѣ*, или *непомѣрномъ уринотеченїи*.

Причины, отъ коихъ слишкомъ много идетъ урины.

§ 3. О непримѣтномъ испареніи и о могущихъ оное остановить причинахъ, каковыя суть: перемѣны атмосферы, мокрота одеждъ и ногъ, вечерній и нощной съ росою воздухъ, мокрота постелей и домовъ, скоропостижной переходъ изъ тепла на стужу.

Сколько-то важно не примѣтное испареніе для сохраненія здравія.

Нечувствительное или *невидимое* или *непримѣтное испареніе* (Ф) почитается вообще изъ всѣхъ *испражненій* человѣческаго тѣла обильнѣйшимъ. Оно столь нужно для здравія, что когда только

(Ф) Слова: *испареніе, испарина* какъ простыми людьми, такъ и учеными весьма часто употребляются; но смысла ихъ ни тѣ, ни другіе почти совсѣмъ не разумѣютъ. И такъ я за нужное почелъ дать имъ нѣкоторое понятіе, что такое у Врачей называется *непримѣтное испареніе и испарина.* Поверьхность или *кожа* человѣческая продырявлена малѣйшими скважинками, которыя называются *порами,* и отъ природы устроены на тотъ конецъ, чтобъ сквозь нихъ, какъ бы сквозь продушинки, выходила тончайшая влажность изъ жидкостей человѣческаго тѣла, и чрезъ то его облегчала отъ излишнихъ соковъ. Дѣйствіе, когда эта влажность выходитъ, называется *испареніемъ;* самая выходящая влажность, *испариною;* а поелику непримѣтно, какъ она выходитъ, то посему называется еще дѣйствіе выхода ея или *испаренія нечувствительнымъ, невидимымъ и непримѣтнымъ.* Ежели же кому угодно удостовѣриться, существуетъ ли она, то весьма не трудно сіе узнать: долгое время подержанная въ рукахъ шабашерка, которая, какъ говорятъ, отпотѣла, доказываетъ, что вышедшая изъ рукъ испарина къ оной пристала, и собравшись вмѣстѣ, составила какъ бы нѣкоторыя брызги или капельки: такимъ же образомъ и изъ всего тѣла нашего превеликое количество *испарины* выходитъ, и разсѣявается на воздухѣ или пристаетъ къ платью. *Потъ* есть такое же *испареніе,* но только видимое и насильное; однако чрезъ невидимое испареніе болѣе изъ насъ выходитъ матеріи, нежели чрезъ *потъ,* чрезъ *урину,* чрезъ другія изверженія. И такъ когда такое множество оной остановлено, или вогнато будетъ обратно въ составъ *крови* для изверженія изъ которой натура употребляетъ, какъ бы *лекарство*, сіе *испареніе* для избытія излишностей): то не должны ли произойти здѣсь внизу исчисляемыя сочинителемъ болѣзни; и не правду ли онъ говоритъ внизу, что *простуды* (а *простуда* есть то состояніе, въ которомъ сіе *испареніе* остановлено стужею или холодомъ) *болѣе убиваютъ народа, нежели язва?* Когда остановленная въ тѣлѣ стужею *испарина,* не выгнана будетъ вонъ пристойными лекарствами, то получаетъ *остроту:* отъ чего могутъ произойти самыя дурныя слѣдствія. Сверьхъ сего по важности и нѣжности мѣста, на которое падетъ остановленная *испарина,* бываетъ великая или не столь великая боль; она обыкновенными имѣетъ слѣдствіями *насморкъ, кашель съ удушьемъ, жабу, лихорадку* и проч.

оно бываетъ порядочно, идетъ безостановочно, то мы развѣ малѣйшему числу болѣзней подвергаемся; а когда напротивъ оно остановится, задержано будетъ, то все тѣло становится больнымъ.

Болѣзни отъ остановки испаренія.

Отъ того, что это *испражненіе* нечувствительнѣе и непримѣтнѣе всѣхъ прочихъ въ насъ происходитъ, мы менѣе всего объ ономъ помышляемъ: оттуда-то происходитъ, что *острыя лихорадки, простудныя ломоты, перемежающіяся лихорадки* и проч. появляются, прежде, нежели примѣтимъ и причины оныхъ, кои суть сія-то самая *остановка испаренія*.

Это дознанная истина, что *простуды болѣе убиваютъ народа, нежели язва*, такъ какъ мы о томъ пространнѣе будемъ говорить въ Томѣ II, главѣ 20, § 1, примѣчаніи 2. Въ самомъ дѣлѣ испытывая нами посѣщаемыхъ больныхъ, мы находимъ, что большая часть ихъ болѣзней происходитъ или отъ сильныхъ *простудъ*, коими они страдали, или легкихъ *простудъ*, кои они запустили безъ пользованія. И такъ вмѣсто того, чтобъ сдѣлать критическое изысканіе свойства *испарины*, ея различіе въ разныхъ годовыхъ временахъ, въ разныхъ климатахъ въ разныхъ *тѣлосложеніяхъ*, и проч. предложимъ мы здѣсь причины, которыя чаще всего останавливаютъ *испареніе;* мы покажемъ, что съ пристойною осторожностію можно избѣгнуть какъ причинъ, такъ слѣдовательно и дѣйствій такой *остановки*. Одинъ токмо недостатокъ такой осторожности ежегодно стоитъ Англіи, да то же и въ большей части Европы) многихъ тысячь полезнѣйшихъ людей.

ЧЛЕНЪ I.

О перемѣнахъ воздушныхъ или атмосферы.

Перемѣна погоды есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ остановки испаренія.

Одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ *остановки испаренія* или *простудъ* есть въ сей землѣ непостоянство погодъ или перемѣнное состояніе *атмосферы*. Ни одна земля столько не подвержена симъ перемѣнамъ, какъ Великобританія. Тамъ степени теплоты и стужи не во время однихъ только различныхъ годовыхъ временъ бываютъ разны; часто они отъ одной крайности переходятъ въ другую въ нѣсколько дней, иногда даже съ утра на вечеръ. Всякъ можетъ чувствовать, какую таковая непостоянность погоды должна произвести перемѣну въ *испареніи*.

Болѣзни, отъ того послѣдующія.

Тѣ, кои не остерегаются или презираютъ перемѣны погодъ, часто получаютъ на другой день, или въ тотъ же день къ вечеру, или ночью, иногда долѣе, а иногда скорѣе, *флюсъ, простуду, насморкъ, простудную ломоту*, и всѣ другія болѣзни, какія токмо могутъ про-

изойти отъ *остановки испаренія*. Въ началѣ осени обыкновенно отъ такой неосторожности чувствуютъ сіи припадки; почему въ сію годовую пору чаще всего случаются *боли горла*, *жабы* часто съ *антоновымъ огнемъ*, и проч.

Средство предохранять себя отъ сей причины.

Наилучшее средство предохранять тѣло свое противъ дѣйствій сихъ перемѣнъ, состоитъ въ томъ, чтобъ быть на *воздухѣ* весь день. Тѣ, кои прячутся въ домахъ, скорѣе могутъ *простудиться:* они дѣлаются отъ того толь нѣжными, что вообще примѣчаютъ малѣйшія перемѣны *атмосферы;* и по причинѣ болей *насморковъ*, *давленія груди*, ими вдругъ чувствуемыхъ, можно ихъ почесть живыми *барометрами*.

ЧЛЕНЪ II.

О мокромъ платьѣ.

Болѣзни, причиняемыя мокрымъ платьемъ.

Мокрое платье *останавливаетъ испареніе* по причинѣ содержащагося въ ономъ холода и мокроты. Мокрота, втянутая *порами кожи* и смѣшавшаяся съ тѣлесными соками, особенно усугубляетъ опасность. Самыя сильнѣйшія и твердѣйшія *тѣлосложенія* не устаиваютъ противъ припадковъ, производимыхъ мокрымъ платьемъ. Оно повседневно причиняетъ *лихорадки*, *ломоты* и другія опасныя болѣзни, даже въ молодыхъ и весьма здоровыхъ людяхъ.

Средство предупреждать оныя.

Не возможно тому статься, чтобъ выходящіе часто на вольной *воздухъ* избѣгали всегда обмоченія ихъ платья; но вообще можно если не совсѣмъ предупредить перемѣною платья, то по крайней мѣрѣ уменьшить худыя онаго дѣйствія. Надобно только, если иначе не льзя поступить, трудиться до тѣхъ поръ, пока высохнетъ платье.

Нерадѣніе поселянъ въ семъ случаѣ.

Совсѣмъ тѣмъ большая часть поселянъ не только не употребляютъ сихъ предосторожностей; но, какъ часто случается видѣть, не рѣдко ложатся спать, сидятъ на поляхъ, хотя бы платье ихъ было мокро; да они часто и всю ночь спятъ въ немъ. Бѣдствія, отъ того происходящія, суть столь велики, что всякаго должны побудить не вдаваться въ такія опасности (*к*).

(*к*) Когда мужикъ обмочится отъ дождя, или отъ росы, или отъ чего инаго, и чувствовать будетъ то, что у него называется: *ломитъ*, или въ груди *колотье, какъ ножемъ рѣжетъ:* то поскорѣе долженъ въ печи своей выпариться. Сія баня лучше всѣхъ Аптекарскихъ лекарствъ пособитъ; ибо, какъ причина этой болѣзни есть *остановка испарины*, да еще вода, взошедшая въ поры кожи, то надлежитъ только *испаре-*

ЧЛЕНЪ III.

О мокрыхъ ногахъ.

Мокрота ногъ причиняетъ часто опасныя болѣзни. *Колика, воспаленія груди, боль въ подвздошной кишкѣ, холера-болѣзнь* и проч. повседневными бываютъ оной слѣдствіями. Правда, привычка дѣлаетъ ихъ не столь опасными; но только надобно, сколько возможно, всегда избѣгать мокроты ногъ.

Болѣзни, случающіяся отъ мокрыхъ ногъ.

Нѣжные люди, не привыкшіе ни къ мокрому платью, ни къ мокротѣ ногъ, въ семъ случаѣ особливо должны себя беречь.

А особливо у нѣжныхъ людей.

(Мы предложили выше сего нѣкоторые совѣты обмочившимся путешественникамъ отъ дождя, или росы, или отъ другаго чего; мы упомянули, что *баня ногъ*, или и всего тѣла, въ семъ случаѣ весьма пристойна. Ежели бы весь человѣкъ промокъ, то надобно влить теплой воды въ ванну, или корыто, распустить въ ней нѣсколько *мыла*, въ оную сѣсть, вымыться, и послѣ того надѣть сухое и бѣлое платье.)

Средства предупреждать оныя.

ЧЛЕНЪ IV.

О нощномъ воздухѣ и вечерней росѣ.

Испареніе часто *останавливается* прохолодью нощнаго воздуха; почему и надобно онъ сего *воздуха* беречься, даже и лѣтомъ. *Роса*, столь обильно падающая послѣ дневнаго жару, дѣлаетъ начало ночи опаснѣйшимъ, нежели самой морозъ: отъ сего-то происходитъ, что въ теплыхъ странахъ это время бываетъ вреднѣйшимъ, нежели въ умѣренныхъ.

Прохолодь нощнаго воздуха причиняетъ остановку испаренія.

нію дать свободной ходъ, а воду выгнать вонъ: что все можетъ выполнить одна баня.

Сіе средство многіе наши мужики, а особливо пастухи знаютъ; но та бѣда, что какъ тѣ, такъ и другіе весьма часто употребляютъ баню тогда, когда ей быть не надлежало. Когда причина боли зависитъ отъ *остановки испаренія* или отъ излишества *ласоки*, то весьма не трудно банею вылечить; но когда причина оной бываетъ другая, то весьма не трудно умертвить человѣка: и простой народъ знаетъ, что въ печи и въ баняхъ иногда запариваются до смерти, а особливо старики, старухи, чахотные и сухощавые. Какъ разжиженіе, такъ и сгущеніе крови есть причиною премногихъ болѣзней.

Однако вообще сказать, что когда поселянамъ и поселянкамъ какъ онѣ придутъ съ надворья, съ улицы, съ жнитва, съ нощнаго, обмоченные дождемъ или росою, приключится то, что они называютъ ломомъ, или колотьемъ: то немедленно должны выпариться и надѣть сухую и бѣлую рубаху.

Я знаю, что послѣ очень знойнаго дня весьма пріятно дышать прохладнымъ нощнымъ *воздухомъ*; однако сего удовольствія должны бѣгать всѣ тѣ, кои любятъ свое здоровье. Правда дѣйствія *росы* почти бываютъ непримѣтны, но тѣмъ не менѣе опасны.

Болѣзни, случающіяся отъ нощнаго воздуха съ росою.

И такъ мы совѣтуемъ путешественникамъ, работнымъ людямъ и всѣмъ подвергающимся дневному зною съ величайшимъ спараніемъ избѣгать дѣйствій *росы*. Сіи дѣйствія становятся опасными по мѣрѣ, какъ *испареніе* перемѣняется. Тѣ, кои живутъ въ мѣстахъ мокрыхъ, да не употребляютъ нужныхъ предосторожностей, подвержены бываютъ въ то время, когда выдохновенія и роса выходятъ обильно, *перемѣжающимся лихорадкамъ, жабамъ* и проч.

Нощной воздухъ особенно вреденъ хворымъ и выздоравливающимъ.

Ежели *нощной воздухъ съ росою* вреденъ здравымъ людямъ, то не долженъ ли быть таковымъ же въ разсужденіи больныхъ и выздоравливающихъ? Сихъ-то послѣднихъ иногда выпускаютъ подъ вечеръ краснаго дня на улицу, въ садъ и проч. Женщины, оправляющіяся отъ родовъ, повседневно отъ того подвергаются величайшимъ бѣдамъ: *застои молока, загрубѣлое молоко* часто отъ одной только этой причины происходятъ; равно отъ того же возвращаются большая часть минувшихъ болѣзней, а особливо головныхъ и грудныхъ.

Время, въ которе выздоравливающаго пускать на воздухъ.

Наилучшая минута выставлять, или выпускать выздоравливающаго человѣка на вольной *воздухъ*, есть утро между девяти или десяти часовъ въ жаркую лѣтнюю пору; въ умѣренные же дни съ девяти часовъ утра до четырехъ вечера, только чтобъ солнце не ударяло прямо и сильно.

Средство охранять себя отъ худыхъ дѣйствій нощнаго воздуха.

Мы дадимъ знать, какъ можно избѣчь нѣкоторой части причиняемыхъ *нощнымъ воздухомъ* невзгодій, естьли не будемъ оставаться на одномъ мѣстѣ, или сидѣть, но напротивъ непрестанно ходить. *Тѣлодвиженіе* и прогулка притупляютъ вліяніе *росы*, возбуждающія *испареніе*, которое отъ сидѣнія на одномъ мѣстѣ тотчасъ *останавливается*.

ЧЛЕНЪ V.

О мокрыхъ постеляхъ.

Какимъ образомъ постели дѣлаются мокрыми.

Ежели кто спитъ на мокрой постели, тотъ никакъ не избѣжитъ *остановки испаренія*. Постели дѣлаются мокрыми тогда, когда на нихъ не ложатся и не спятъ; когда стоятъ онѣ въ домахъ сырыхъ, или въ покояхъ, кои огнемъ не нагрѣваются. Путешественникамъ болѣе всего надобно бояться мокрыхъ постелей; они часто ихъ находятъ въ мѣстахъ, гдѣ дрова дороги.

Когда путешественникъ прибудетъ на постоялой дворъ съ холоду и дождя, то онъ посредствомъ хорошаго огня, теплаго *мокротожидительнаго* какого нибудь питья, да еще сухой постели можетъ возстановить *испареніе;* но ежели ему отведена будетъ комната холодная, постеля дана будетъ мокрая, то *испареніе* тотчасъ остановится, и отъ того воспослѣдуютъ пагубные случаи.

Путешественники часто находятъ такія постели.

Путешественники должны бѣгать тѣхъ постоялыхъ домовъ, въ коихъ водятся такія мокрыя постели, съ такимъ пищаніемъ, съ какимъ бѣгаютъ зараженнаго *язвою* дома; потому что сколько бы ни былъ силенъ человѣкъ, только не можетъ избѣгнуть опасностей отъ такихъ домовъ.

Они должны ихъ бѣгать, какъ язвы. Для чего?

Но не въ однихъ только постоялыхъ дворахъ находятся постели мокрыя: такъ называемыя *постели дружескія*, предоставляемыя въ каждой фамиліи для прихожихъ людей, не менѣе опасны. Постеля и одѣялы, кои не употребляются въ дѣло повседневно, отъ застоянія становятся мокрыми; да и какъ имъ не быть мокрыми, когда занимаются онѣ только два или три раза въ году?

Дружескіе постели часто мокнутъ отъ чего?

Весьма часто случается слышать жалующихся людей на то: что они, перемѣнивъ постелю, получили *простуду;* причина этому явна. Ежели бы люди ложились только на повседневно занимаемыя постели, то развѣ рѣдко испытывали бы пагубныя слѣдствія, происходящія отъ перемѣны постель.

Болѣзни, отъ нихъ случающіяся.

Для нѣжнаго человѣка, находящагося въ гостяхъ, опаснѣе всего согласиться на то, чтобъ лечь на предоставленной для посторонніихъ людей постели: сіе наружное снисхожденіе можетъ для него быть существительнымъ зломъ.

Нѣжные люди никогда не должны на нихъ ложиться.

Въ большихъ фамиліяхъ можно предупредить всѣ сіи невыгоды, приказавъ только слугамъ спать на сихъ постеляхъ; а когда случатся посторонніе люди, то оставлять для нихъ: въ постоялыхъ же домахъ, практирахъ и проч. лучше всего спальни съ порожними постелями нагрѣвать каминомъ, или нагрѣвальникомъ, наволоки же и простыни класть сухія.

Средства отвращать вредъ отъ мокрыхъ постелей.

За смертоносное обыкновеніе, водящееся, какъ говорятъ, въ большей части постоялыхъ домахъ, и состоящее въ томъ, чтобъ не на чисто отмывать постельное бѣлье, а только споласкивать и класть на кровати, должно послѣдовать, какъ скоро это откроется, строжайшее наказаніе. Это есть настоящее убивство, отъ котораго столь же трудно избѣгнуть, сколько отъ *яда*, или пистолета.

Смертоносное обыкновеніе въ большей части постоялыхъ домовъ.

Не выщелоченное бѣлье не надобно надѣвать, пока не высушено будетъ передъ огнемъ.

Бѣлье, а особливо невыщелоченное, а только вымытое въ водѣ, никогда не должно быть употребляемо, пока не высушено будетъ чрезъ довольное время предъ огнемъ. Сія предосторожность даже и лѣтомъ нужна, естьли такое бѣлье чрезъ долгое время на воздухѣ не выстоялось. Мы почитаемъ сіи совѣты тѣмъ паче нужными, что путешественники въ постоялыхъ домахъ заботятся только, что имъ ѣсть, да пить надобно; а напротивъ ни мало не помышляютъ о своей постели, которая для нихъ должна быть столько же нужна.

ЧЛЕНЪ VI.

О мокрыхъ или сырыхъ домахъ.

Осторожность при выборѣ мѣста подъ домъ.

Сырые или *мокрые домы* равно производятъ опасныя дѣйствія; почему тѣ, кои хотятъ строиться, должны съ величайшею осмотрительностію выбирать подъ строеніе мѣсто, сколько возможно, наиболѣе сухое. Домъ, поставленной на грунтѣ влажномъ и болотномъ, никогда не можетъ быть сухимъ. Всякой домъ, которой стоитъ не на сухомъ мѣстѣ, первой или исподній этажъ долженъ имѣть весьма возвышенной отъ земли: слуги и другіе люди рабочіе, принужденные жить въ нижнихъ аркахъ, въ мѣстахъ подровень съ землею, рѣдко сохраняютъ доброе здоровье; но Господа не менѣе должны пещися какъ о своемъ здоровьѣ, такъ и о здоровьѣ своихъ служителей.

Болѣзни, случающіяся отъ новопостроенныхъ домовъ.

Чаще всего случается видѣть людей, по глупымъ или недовольнымъ причинамъ переходящихъ жить въ недавно построенные домы, а чрезъ то подвергающихъ жизнь свою опасности. Сіи домы не токмо вредны по причинѣ сырости, но еще и по причинѣ вылетающихъ изъ *извести*, изъ живописи и проч. частицъ. *Одышка*, *тахотика*, другія болѣзни *легкихъ*, толь часто случающіяся у каменщиковъ, доказываютъ, сколько-то нововыстроенные домы нездоровы.

(Трудно назначить пору, въ которую нововыстроенный домъ совершенно выдохся или высушился отъ сырости. Это зависитъ отъ его мѣстоположенія и отъ количества употребленной при постройкѣ замаски. Домы, выстроенные изъ дикаго или бѣлаго камня, менѣе на то требуютъ времени; однако благоразумно бы было не переходить въ оные для житья чрезъ круглой годъ, а въ мазанки и много долѣе.

(а) Нѣкоторые думаютъ что можно оставаться безъ всякой опасности въ такихъ комнатахъ, естьли только развести топчасъ въ нихъ огонь; но это только умножаетъ опасность. Испареніе, производимое огнемъ производитъ великую стужу и чрезъ то дѣлаетъ сырость гораздо дѣйствительнѣйшею и опаснѣйшею.

Вредъ, происходящій отъ скоропоспѣшнаго житья въ новопостроенныхъ домахъ, столь великъ, что долженъ безъ сомнѣнія обратить на себя вниманіе Правительства. Корыстолюбивой владѣлецъ спѣшитъ отдать въ наемъ свой домъ, хотя еще онъ не выстоялся; или еще не достроенъ онъ, какъ уже хозяинъ прибиваетъ вывѣску. Корысть часто побуждаетъ его дѣлать съ такихъ покоевъ збавку, дабы чрезъ то болѣе привлечь жильцовъ; а сіи, польстившись на дешевизну, ввергаются въ нещетное множество болѣзней, наипаче же болей въ *груди* и въ *ломоты*.)

Какимъ образомъ отсырѣваютъ иногда домы.

Домы часто отсырѣваютъ отъ худоразумѣемой чистоты. Я разумѣю здѣсь то пагубное обыкновеніе, по коему полы и проч. покоевъ вымываются за нѣсколько только часовъ до прибытія гостей. Естьли люди долго просидятъ въ вымытомъ такимъ образомъ покоѣ, то едва могутъ избѣгнуть *насморка*. Нѣжные люди должны весьма остерегаться отъ сихъ покоевъ; да и сильные люди не всегда избѣгаютъ, отъ причиняемой ими бѣды.

ЧЛЕНЪ VII.

О поспѣшномъ выходѣ изъ тепла на стужу.

Обыкновеннѣйшая причина простудъ.

Поспѣшной выходъ изъ тепла на стужу есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ *остановки испаренія*. Кто теплъ, тотъ рѣдко *простуживается*. Теплота разрѣжаетъ *кровь*, гонитъ *кругообращеніе* и умножаетъ *испареніе;* но когда вдругъ сіи дѣйствія прекращаются, то отъ того происходятъ опаснѣйшія слѣдствія. Правда, работнымъ людямъ не льзя не разгорячаться во многихъ обстоятельствахъ; но всегда въ ихъ волѣ состоитъ прохлаждать себя постепенно на мѣстѣ сухомъ, одѣться въ сухое свое платье, когда покидаютъ работу, и избѣгать спанья на открытомъ *воздухѣ*. Ежели сіе правило въ точности сохранено будетъ, то предупредитъ часто *лихорадки* и другія опасныя болѣзни.

Опасная повадка работниковъ, работницъ на вольномъ воздухѣ.

(Но сего-то правила простой народъ наипаче не наблюдаетъ. Поденщики, а особливо каменщики, работающіе чрезъ цѣлое почти лѣто въ одной только рубашкѣ, имѣютъ повадку возвращаться въ домъ въ ней же только одной; или, ежели берутъ съ собою свое платье, то не надѣваютъ его на себя, а привѣсивъ къ своей збруѣ, на оной несутъ: отъ этого-то пристаютъ толь часто къ сему классу людей болѣзни *простудныя* и *ломотныя*. Хозяевамъ и господамъ, у коихъ они работаютъ, надобно для собственной своей прибыли стараться показывать имъ опасности отъ такой ихъ повадки.)

Когда человѣкъ горячъ, или вспотѣлъ, то не надобно пить ничего холоднаго.

Чаще всего случается видѣть разгоряченныхъ людей, съ жадностію піющихъ холодныя и водяныя питія: сія повадка несказанно какъ пагубна! Правда, трудно выдержать жажду, и желаніе удовлетворить сей естественной нуждѣ часто преодолѣваетъ разумъ; но вѣдь и самыя мужики знаютъ, что ежели дать лошади пить студеной воды послѣ сильной ѣзды столько, сколько она хочетъ, а потомъ ввести ее въ конюшню, или оставить на одномъ мѣстѣ, то этимъ способомъ скоро ее можно уморить. Почему они и сами опасаются такъ поступать: для чего же бы не брать такой же предосторожности и въ разсужденіи себя?

Средства уполять жажду безъ помощи холодной

Жажду можно уполить и безъ излишняго количества студеной воды. Природа предлагаетъ намъ безчисленныя плоды и растенія *кислыя*, которыя по разженаніи ихъ могутъ уполить жажду. Вода, подержанная нѣсколько времени во рту, и потомъ выкинутая, производитъ то же дѣйствіе. Ежели это дѣло часто будетъ повторяемо; ежели также взять кусокъ хлѣба въ ротъ и долго жевать съ глоткомъ воды, то жажда еще безопаснѣе уполится. Когда человѣкъ крайне разгорячился, то глотокъ *водки* или какого нибудь другаго *спиртнаго напитка* лучше всѣхъ другихъ питій.

Что дѣлать, когда напьется сгоряча холоднаго.

Но когда уже человѣкъ по неосторожности напился чего нибудь холоднаго, то надобно ему продолжать работать, пока выпитая жидкость совершенно въ *желудкѣ* согрѣется.

Слѣдствія отъ холодныхъ напитковъ.

Скучно бы было перебирать всѣ худыя слѣдствія отъ питья холодныхъ и водяныхъ напитковъ сгоряча. Оно иногда производило внезапную смерть. *Охриплости, жабы, лихорадки* различныхъ свойствъ суть обыкновенными онаго слѣдствіями.

Зеленые плоды, и проч. въ сихъ случаяхъ вредны.

Сверхъ того опасно ѣсть сгоряча много зеленыхъ плодовъ, салатъ и проч. Правда, эти *яства* не столь скорыя производятъ дѣйствія, сколь холодные напитки; однако они могутъ вредить: такъ и надобно отъ нихъ воздерживаться.

Какой опасности подвергается тотъ, кто сидя въ теплѣ, и напившись теплое, выходитъ на улицу.

Сидѣть дома въ теплѣ, пить жидкости горячія дотолѣ, пока *поры* совсѣмъ разверзутся, а вдругъ по томъ выходить на холодной *воздухъ*, есть поступокъ наопаснѣйшій. *Простуды, кашли, воспаленіе груди* обыкновенными бываютъ онаго слѣдствіями. Со всѣмъ тѣмъ, что чаще сего случается! мы видимъ повседневно, что одни, напившись чрезъ немалое время на примѣръ *чай* или другое что теплое, гуляютъ пѣшкомъ или ѣздятъ на лошади ночью на холодномъ *воздухѣ*; а другіе бродятъ по улицамъ.

Есть еще обыкновеніе, чтобъ, когда въ покоѣ тепло, отворять окны, и передъ оными стоять или сидѣть; эта повадка есть препагубнѣйшая. Лучше бы было стоять на вольномъ *воздухѣ*, нежели держаться въ такомъ положеніи; потому что тогда одна только сторона тѣла подвержена стремленію *воздуха. Воспалительныя лихорадки, боль легкихъ, тахотка* часто приключались отъ того, что человѣкъ стоялъ или сидѣлъ въ легонькомъ платьѣ противъ отворенныхъ окошекъ (ψ).

Сколько-то опасно сидѣть передъ отвореннымъ окошкомъ въ теплом покоѣ.

Спать, отворивъ окны, не менѣе опасно. Этого никогда не надобно дѣлать, даже въ горячайшую лѣтнюю пору. Я видалъ художниковъ, впавшихъ въ тяжкія болѣзни только отъ того, что работали въ одной только рубашкѣ подлѣ открытаго окна. Я совѣтую каждому изъ нихъ никогда такъ не поступать.

Спать или работать, отворивъ окны, не менѣе опасно.

Ни отъ чего такъ легко не можно *простудиться*, какъ отъ излишней теплоты въ покояхъ. Это тоже, что жить въ банѣ, изъ которой не можно выйти на улицу, или посѣтить даже своего сосѣда, чтобъ не подвергнуть жизнь опасности. Когда нѣтъ нужды, то лучше всего держать въ покояхъ умѣренную теплоту: этого довольно; но излишняя теплота въ покояхъ непремѣнно бываетъ вредною, такъ какъ мы выше сіе доказали. Теплота разрушаетъ *упругость* и *эластичность воздуха;* она отнимаетъ отъ него способность расширять пристойнымъ образомъ *легкія* и производить другія работы *дыханія:* отъ сего-то происходитъ, что работающіе въ кузницахъ, на стеклянныхъ заводахъ, обыкновенно страдаютъ *тахотокого* и другими болѣзнями *легкихъ.*

Излишняя теплота въ покояхъ есть извѣстная причина простуды.

Есть столь неосторожные, столь глупые люди, что сгоряча кидаются въ студеную воду: не токмо *лихорадка,* но еще и *сумасбродство* было плачевными послѣдствіями сего поступка. Въ самой

Болѣзни отъ того, когда кто сгоряча кидается въ холодную воду.

(ψ) А опаснѣе еще и того спать лѣтнею порою на травѣ, хотя и на постелѣ, но на открытомъ мѣстѣ. Нощная прохолодь и роса, запворивъ *поры кожи*, могутъ произвести какую нибудь *простудную* болѣзнь; а пары, отъ земли взошедшіе въ называемыя *поглощающими поры*, могутъ причинить *лихорадку*, тяжкую головную боль, *жабель, ломоту.* Опасность становится тогда еще болшею, когда солнце прямо и сильно будетъ ударять въ голову спящаго человѣка; онъ вставши непремѣнно будетъ чувствовать въ головѣ то, что просто называютъ одурью, или *солнечный ударъ*, о коемъ сказано будетъ въ послѣдствіи сочиненія.

вещи такой поступокъ совмѣстенъ развѣ одному только *бѣшеному;* да и недостоинъ того, чтобъ мы болѣе объ ономъ занимались.

Изъ разсужденій нашихъ о обыкновенныхъ причинахъ *простуды* явствуетъ, что всякой долженъ со всевозможнымъ стараніемъ избѣгать *поспѣшнаго воздуха изъ тепла на стужу;* что надобно, сколько возможно, держаться равномѣрности состоянія *воздуха* и прохлаждаться только постепенно.

Средства избѣгать простуды.

Можетъ статься, что многіе люди возмечтаютъ, что строгое наблюденіе предложенныхъ нами правилъ ихъ только что изнѣжитъ; но я никакъ не заслуживаю сей укоризны, потому что я предлагаю въ Томѣ IIмъ главѣ 20й, § 1мъ первымъ правиломъ для сохраненія себя отъ *простуды* повседневное выдерживаніе тѣла на вольномъ *воздухѣ.*

Цельсовъ совѣтъ, относительный къ сохраненію здравія.

Мы окончимъ сію первую Часть нашего сочиненія толь прославляемымъ Цельсовымъ совѣтомъ, относящимся къ сохраненію здравія. „Тотъ, говоритъ Цельсъ, кто одаренъ добрымъ *тѣлосложеніемъ* „и здоровъ, не долженъ привязываться къ никакому частному правилу „въ разсужденіи образа жизни. Ему надобно очень часто перемѣнять „образъ своей жизни: то въ городѣ быть, то въ полѣ; ѣздить на „охоту; странствовать по морю; часто отдыхать, а чаще и того „приниматься за *тѣлодвиженіе.* Онъ не долженъ отметать никакого „рода *яствъ,* поставляемыхъ на нашихъ столахъ; но долженъ иногда „ѣсть болѣе, а иногда менѣе: почему не худо иногда ему быть и на „пирушкахъ, а иногда отъ нихъ воздерживаться. Лучше ему ѣсть „дважды въ день, нежели однажды; и ѣсть не много разбирая, только „чтобъ могъ переварить желудокъ."

„Что касается до любовныхъ удовольствій, то онъ не долженъ „ни слишкомъ въ оныя вдаваться, ни слишкомъ скрѣплять себя. Сіи „удовольствія, вкушаемыя съ умѣренностію, даютъ оборотливость и „легкость тѣлу, а употребляемыя съ излишествомъ ослабляютъ и „изможджаютъ *темпераментъ.* Онъ долженъ съ величайшимъ стара„ніемъ избѣгать, пока здоровъ, излишествъ, какого бы рода онѣ ни „были, дабы не повредить и не подорвать бодрости тѣлосложенія, „толико нужной для выдержанія болѣзней, когда онѣ придутъ."

(Hæc bene si serves, tu longo tempore vives.)

СОКРАЩЕНІЕ,

или

КРАТКАЯ ВЫПИСКА

Важнѣйшихъ наставленій о предупрежденіи болѣзней и храненіи своего здравія, главномъ предметѣ сей первой Части.

Основанія добраго и худаго *тѣлосложенія* полагаются въ младенчествѣ. И такъ отцамъ и матерямъ необходимо нужно знать обязательства свои къ дѣтямъ, дабы, извѣдавъ пригодныя средства къ укрѣпленію ихъ *тѣлосложенія*, старались оныя употреблять, а удалять все то, что стремится оное разслаблять.

Въ слѣдствіе чего никогда не надобно выпускать изъ виду сего начала, почерпнутаго въ самомъ естествѣ, что здравіе дѣтей зависитъ отъ здравія отцовъ и матерей; и потому при заведеніи браковъ надобно смотрѣть на здравіе четы столь же разборчиво, сколько на склонности оной; потому что отъ стеченія расположеній души и тѣла зависитъ не токмо счастіе семейства, но еще богатство, сила и безопасность государствъ.

Отцы и матери должны поставлять существеннымъ своимъ долгомъ, кормить, воспитывать и образовать тѣло, духъ и сердце своихъ дѣтей собою, самолично. Мущины своими совѣтами и свѣденіями усугублять должны мужество своихъ женъ, искоренять предразсудки, коимъ онѣ по большой части подвержены; помогать имъ въ нѣкоторой части ихъ заботъ за дѣтьми и раздѣлять съ ними трудности; потому что они должны обще вкушать удовольствія, доставляемыя отъ семейства здороваго, сильнаго, плотнаго, воспитаннаго въ неопустительномъ храненіи добродѣтели и своихъ должностей къ отцу и матери, къ обществу и отечеству.

Женщины должны сами собою, собственнымъ своимъ молокомъ, кормить своихъ дѣтей. Нѣтъ такихъ случаевъ, кромѣ развѣ когда не бываетъ естественной сей пищи, по которымъ бы онѣ могли отговориться отъ сей священной должности: да еще и въ такихъ случаяхъ, какъ мы доказали, не должны онѣ отдавать своихъ дѣтей наемнымъ кормилицамъ. По поводу сего мы привели въ примѣръ Нѣмецкихъ женщинъ.

Онѣ не должны пеленать своихъ дѣтей, а напротивъ должны удалять отъ ихъ маленькихъ, мягкихъ, гибкихъ и способныхъ къ принятію малѣйшаго напечатлѣнія членовъ покромки, пелены, всѣ сіи путы, отъ коихъ и разумъ и природа вздыхаютъ. Онѣ удобно увѣрятся, сколько-то *тѣлодвиженіе* для ихъ

младенцовъ нужно, когда размыслимъ, что охота къ *тѣлодвиженію* не токмо съ нами раждается, но младенецъ еще и въ ихъ утробѣ пользуется *тѣлодвиженіемъ*, сколько ему можно. Сіи движенія, сіи толканія, болѣе или менѣе умножаемыя, болѣе или менѣе сильныя, обыкновенно ими чувствуемыя на четвертомъ, на четвертомъ съ половиною мѣсяцѣ, выводятъ сію истину наружу яснѣйшимъ образомъ.

Какъ скоро младенецъ выдетъ на свѣтъ, то онѣ должны положить его на тоненькія, сухія и выщелоченныя пелены, покрыть такими же пеленами и простымъ одѣяльцемъ; а какъ скоро дѣтское бѣлье замарается, то надобно его перемѣнить.

Онѣ должны опасаться давать ему всякія употребляемыя повивальными бабушками и прислужницами родильницъ *надобъя*, а давать только ему первое *молоко*, или *подсыченную* воду, ежели *первая пороша* чрезъ первые три дни не выпорознилась; распорядить мало помалу кормленіе своихъ дѣтей, давая имъ сначала сосать чрезъ каждые два или три часа, по томъ чрезъ три или четыре часа, такъ, чтобы со вторато мѣсяца младенецъ отучился уже ночью сосать.

Когда у младенца выдутъ первые зубы, то натура чрезъ сіе показываетъ, что онъ можетъ принимать пищу потверже, нежели *молоко*. Способъ, какъ готовить такую имъ пищу, которую должно предпочитать *мучной кашкѣ* и другимъ *яствамъ*, описанъ въ текстѣ.

Когда у младенца десны опухнутъ, когда зубы начнутъ прорѣзываться: то хлѣбная корка единственною должна быть его игрушкою; она предупредитъ невыгоды, кои за собою влечетъ потеря *слины*.

Младенцамъ никогда не надобно давать ни сахарныхъ желе, не сластей, ни другихъ лакомствъ; не надобно также давать имъ плодовъ, по крайней мѣрѣ естьли они незрѣлы; когда же они зрѣлы, то столь же бываютъ спасительны, сколько зеленые вредны.

Дѣтей не надобно учить ходить или ходьбѣ; надобно пускать ихъ только по ковру или по одѣялу барахтаться: сіе *тѣлодвиженіе* ихъ укрѣпитъ; мало помалу ихъ руки и ноги сами дойдутъ до того, на что онѣ опредѣлены; и на шестомъ мѣсяцѣ, чрезъ большее или меньшее время, они станутъ сами собою ходить.

Надобно держать ихъ всегда въ чистотѣ, но безъ всякихъ прикрасъ, безъ всякихъ нарочныхъ нарядовъ. Наряды то только дѣлаютъ, что ихъ стѣсняютъ, не даютъ свободнаго движенія ихъ тѣлу и оборотамъ его. Употребленія *шнурованія*, *шнуровъ*, должно всячески избѣгать какъ изобрѣтенія варварскаго, пагубнѣйшаго для человѣческаго рода самой *язвы*, войны и проч. Ихъ одѣяньице должно быть всегда легкое, свободное, всегда застегиваемое снурками или ленточками, но никогда шпильками, а весьма развѣ поздно пряжками и проч.

Надобно пріучать дѣтей мало по малу къ холоду и къ другимъ непогодамъ годовыхъ времень; и для этого надобно ихъ одѣвать въ одинаковое платьице во всякое годовое время. По прошествіи года должны они имѣть голову открытую, а ноги босыя, въ какое бы то годовое время ни было; когда они выводимы будутъ внѣ дома (что, сколько возможно, чаще надобно дѣлать), то должно ихъ обуть въ маленькіе туфельки для предохраненія ихъ отъ прикосновенія жесткихъ тѣлъ, кои могутъ ихъ повредить.

По мѣрѣ, какъ они будутъ расти, должно перемѣнять и ихъ платье: маленькіе кафтанчики по гусарски, по Турецки и проч. для мальчиковъ, платье для дѣвушекъ весьма широкія, покойныя, чистыя, но ни богатыя, ни щегольскія, приличнѣе всего.

Младенцевъ не иначе надобно отнимать отъ грудей, какъ спустя годъ, и болѣе, ежели у матерей довольно *молока*: къ отнятію же ихъ отъ грудей надобно ихъ пріучить даваніемъ пищи, означенной въ текстѣ, да еще даваніемъ имъ по два или по три раза на дни, или столько, сколько самые младенцы похотятъ заниматься, сухой хлѣбной корки. Мало помалу можно имъ давать бѣлаго хлѣба въ телячьемъ, или цыплячьемъ бульонѣ, а наконецъ въ бульонѣ съ говядиною. Мясо давать имъ тогда только, когда зубы ихъ довольно будутъ сильны къ пережеванію его: да и тогда малое только количество, и никогда подъ ночь.

Равно опасно какъ подслащивая *яства сахаромъ*, дѣтей заманивать къ большей ѣдѣ, такъ и не давать имъ довольно ѣсть изъ страха, чтобъ они не сдѣлались очень толстыми и жирными: сей послѣдній поступокъ пагубнѣй еще и первой; потому что, какъ сочинитель прекрасно замѣтилъ, природа многія имѣетъ средства избывать изъ себя излишество пищи; а напротивъ отъ голода никогда не будетъ ни здравія, ни силы, ни крѣпости.

Младенцамъ никакъ не надобно давать *вина, пива, яблоновки*, вообще всѣхъ *квашеныхъ напитковъ*: а кольми паче столовыхъ: это всю для младенческаго возраста *ядъ*. Тоже должно сказать о *яствахъ* соленыхъ, копченыхъ, пряныхъ и проч.

Питье ихъ должно состоять изъ чистой воды въ маломъ количествѣ; *разслабленіе* есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ дѣтскихъ болѣзней; слѣдственно надобно имъ пить очень только мало.

Не надобно ни подъ какимъ видомъ принуждать дѣтей, кокого бы пола они ни были, къ сидѣнію на одномъ мѣстѣ. *Тѣлодвиженіе* есть первою пищею здравія, хорошій же *воздухъ* второю. Мальчики и дѣвушки должны играть, бѣгать, скакать, возиться, плясать на вольномъ *воздухѣ* столько, сколько возможно, по вседневно и повсечастно, пока ихъ *орудія* получатъ довольно силы для пріятія сѣмени ученія; что можетъ случиться скоро или не скоро, по ихъ способностямъ.

Здѣсь не то дается знать, будто надобно оставлять невоздѣлываемыми расположенія, какъ скоро онѣ являются; а то, что отцы и матери, послѣдуя разуму, должны пользоваться обстоятельствами, и нѣжность ихъ научать не питать духа съ ущербомъ тѣла. Здравіе есть первое благо: безъ него не бываетъ счастія. Дарованія, пріятности ума, свѣденія, науки и проч. по толику только бываютъ полезными, удовлетворительными для себя и для общества пріобрѣтеніями, поелику владѣющій оными наслаждается нужными способностями для произведенія ихъ въ дѣйство; но когда тѣло слабо и больно, то и духъ становится слабымъ, томнымъ и унылымъ.

И такъ никогда не надобно принуждать дѣтей къ работѣ, какого бы свойства она ни была, пока ихъ *тѣлосложеніе* не уставится; или изъ работы надобно дѣлать для нихъ только потѣху. Но одни только отцы, да матери могутъ сіе произвести въ дѣло; и такъ имъ самимъ надобно воспитывать своихъ дѣтей, научать ихъ только тому, чему сами они знаютъ, но не очень притомъ заботиться: ежели ихъ дитя предопредѣленъ къ большему свѣденію, то вкусъ или охота, съ лѣтами непремѣнно имѣющая открыться, вѣрно имъ покажетъ родъ работы или науки, къ которой оно рождено.

Холодная баня, или купаніе въ холодной водѣ есть родъ *тѣлодвиженія* пѣмъ нужнѣйшій, пѣмъ полезнѣйшій для тѣхъ дѣтей, кои живутъ въ городахъ, что они запираются въ тѣсныхъ и мало провѣтриваемыхъ покойцахъ.

Младенцамъ надобно много спать: въ первые мѣсяцы послѣ ихъ рожденія они болѣе спятъ, нежели бодрствуютъ; но какъ въ послѣдствіи сонъ имъ становится не столь нужнымъ, то примѣтно, что они мало помалу болѣе бодрствуютъ, нежели спятъ, пока наконецъ достигши отъ осьми до десяти лѣтъ, они начинаютъ спать столько же, сколько взрослые, то есть отъ семи до осьми часовъ. И такъ сонъ новорожденныхъ не надобно тревожить, но по мѣрѣ, какъ они будутъ менѣе спать, какъ будутъ укрѣпляться, и какъ учинятся не такъ чувствительными, надобно постельки ихъ дѣлать не столь мягкими, а нѣсколько жесткими, дабы они въ послѣдствіи времени могли спать повсюду.

Мѣсто ихъ спальни должно быть наиболѣе провоздушиваемо. Кабинетовъ, алькововъ, маленькихъ горенокъ надобно избѣгать. Въ спаленкѣ ихъ должно быть по крайней мѣрѣ двумъ противолежащимъ отверстіямъ, дабы по своей волѣ давать свободный ходъ воздуху. Надъ ними не должно вѣшать ни пологовъ, ни балдахиновъ, ни занавѣсовъ; или всѣ сіи приборы должно открывать, пока лежитъ младенецъ на своей постелѣ.

Никогда не надобно позволять подходить къ дѣтямъ слугамъ, суевѣрнымъ лакеямъ, всѣмъ пужающимъ людямъ, всѣмъ разскащикамъ басенъ или сказокъ о выходцахъ съ того свѣта, о оборотняхъ, о людоѣдахъ, о бабахъ ягахъ, о букахъ и проч.; ни дозволять симъ безумцамъ съ ними играть, которые знаютъ

забавлять ихъ только прокляτскими ухватками, то есть пуганіемъ, стучаніемъ, визгомъ, внушеніемъ страха и ужаса. Всѣ сіи шалости уменьшаютъ духъ, унижаютъ душу, погашаютъ бодрость.

Весьма нужно дѣтямъ пріучаться къ жизни жестокой и трудной, какая бы ни была ихъ впредь будущая судьба; имъ надобно знать голодъ, жажду, а наипаче усталость. Въ слѣдствіе чего надобно заблаговременно распорядить ихъ время кушанья; надобно, чтобъ они сами знали, что аппетитъ есть единственный кохмейстеръ.

Движенія, бѣганіе, скаканіе и пляска сперва должны быть для нихъ единственными причинами усталости. Мало помалу надобно пріучать ихъ къ большимъ *тѣлодвиженіямъ*. Легкія работы въ садоводствѣ, въ какой нибудь наукѣ, или рукодѣліи, нетребующія сидѣнія за оными для мальчиковъ, а сносныя прислуживанія въ домоводствѣ для дѣвушекъ, укрѣпляя тѣло и тѣхъ и другихъ, вдохнутъ въ нихъ нечувствительно охоту къ трудамъ, или покажутъ нужду въ оныхъ.

Но отцы и матери никогда не должны забывать, что до отрочества того и другаго пола главною цѣлію должно быть здравіе и сила *тѣлосложенія*; что требующій очень сильнаго напряженія, великой безотвязности трудъ изможденіе и подрываетъ сіе самое здравіе, сіи самыя силы; что они крайнѣ ошибаются, когда думаютъ получить прибыль или подмогу отъ своихъ дѣтей въ своемъ рукомеслѣ очень рано; что эта наружная польза, ими отъ нихъ получаемая, есть обманчивая приманка; что эти же самыя дѣти, пришедши въ лѣта возненавидятъ трудъ, сдѣлаются слабыми, и слѣдственно менѣе будутъ работать, по такой же сразмѣрности, по какой излишно работали въ юности; что игры въ волянчикъ, въ шарики и въ мячики, и важныя упраженія должны наипаче въ семъ возрастѣ слѣдовать одни за другими, но не въ положенные часы, какъ-то водится въ школахъ, но паче когда духъ самъ расположенъ къ тому или другому предмету; что наконецъ ихъ первая должность состоитъ въ томъ, чтобъ изъ дѣтей своихъ сдѣлать людей, которые бы своею силою, здравіемъ и бодростію составляли надежду въ ихъ старости, и были бы полезны отечеству, доставляя ему подданныхъ, могущихъ оное защищать и обогащать.

О разныхъ званіяхъ и проч.

Около 13 или 14 года, скорѣе или позже, люди часто вступаютъ въ отправленіе какой нибудь должности или состоянія, въ выборѣ коего весьма часто они не имѣютъ никакого участія, и кое по тому находится противнымъ какъ ихъ здравію, такъ и вкусу. Однако, какъ каждое въ особенности таковое званіе или состояніе не столь вредно само по себѣ, сколь таковымъ бываетъ отъ способа, по коему съ онымъ обращаются: то необходимо нужно людямъ знать,

что имъ надобно дѣлать и чего убѣгать, каждому въ томъ состоянiи, въ которое онъ вступилъ.

И такъ литейщики, стеклодѣлатели, Химики, всѣ люди, работающiе при помощи горящихъ угольевъ, должны отворять свои работныя со всѣхъ сторонъ, дабы *воздухъ*, проходя по онымъ, сколько можно, свободно, могъ удобно и скоро уносить дымъ и другiя вредныя выдохновенiя изъ тѣлъ сожигаемыхъ. Сей свободный проходъ прохлаждаетъ *воздухъ*, который, ежели будетъ сухъ и жгучь, то не можетъ пристойнымъ образомъ расширять *легкiя*, и подвергаетъ трудящихся въ такомъ воздухѣ людей *кашлю*, *одышкѣ*, *хахоткѣ* и проч. Сiи же люди должны, прежде нежели покинутъ свои работныя, одѣться въ свое платье, чтобъ вышедши изъ оныхъ не простудиться. Они должны работать только нѣсколько часовъ сряду.

Такiя же предосторожности должно принимать въ рудокопняхъ, въ кирпичныхъ заводахъ, въ ямахъ, въ коихъ *воздухъ*, наполнившися вылетающими частицами, дѣлается тончайшимъ *ядомъ*. *Вентилаторъ* въ сихъ случаяхъ необходимо нуженъ. Еще же всемѣрно надобно наблюдать, чтобъ не сходить въ ямы и рудокопни съ тощимъ желудкомъ, не пробывать слишкомъ долго подъ землею, питаться только питательными *яствами*, пить *квашеные напитки*, избѣгать *запора*; а для этого принимать время отъ времени *деревяннаго масла*, которое имѣетъ свойство то, что слабитъ, обмазываетъ собою *кишки*, а чрезъ то защищаетъ ихъ отъ *металлическихъ* частицъ, коими напоевается *воздухъ*, а особливо въ рудокопняхъ. Для сего же намѣренiя можно жевать по немногу и *ревеню*.

Всѣ сiи люди должны блюсти чистоту какъ святыню: и потому должны почаще мыться, и перемѣнять платье всякой разъ, когда оставляютъ работу свою. Печники, живописцы, красильщики, гончары, подкрашивальщики каблуковъ у женскихъ башмаковъ, золотильщики черезъ огонь, бѣлилодѣлатели, всѣ работающiе надъ *металлами*, свѣчники, всѣ работающiе надъ животными веществами, кожедеры, шляпники, струнодѣлатели, практирщики, харчевники, повары, мясники, требухопродавателi, рыбники, торгаши сыромъ, кратко, всѣ тѣ, коихъ работа подвергаетъ нечистотѣ, и кои по большой части дышатъ парами гнилыми животныхъ, будучи подвержены такимъ же невыгодамъ, должны вести себя такимъ же образомъ для предупрежденiя оныхъ.

Землепашцы, всѣ работающiе на вольномъ *воздухѣ*, поелику по своему состоянiю подвергаются *остановкамъ испаренiя*, *простудамъ*, *жабамъ*, *воспалительнымъ лихорадкамъ* и *перемежающимся*, должны опасаться сидѣть или лежать на мокрой землѣ, стоять противъ солнца безъ работы, или спать, выходить на ночную росу, и проч.

Люди, носящiе тяжкiя ноши, драгили, поденщики, работники, работающiе надъ публичными зданiями, принуждены будучи натягать всѣ свои силы, съ

трудностію дышатъ: отъ сего послѣдуютъ разрывы *сосудцовъ*, *кровохарканіе*, *грыжи* и проч. Всѣ сіи люди должны щадить свои силы, и слѣдовательно не очень долго сряду трудиться; потому что сильно движущіеся *мускулы* или *мышцы* весьма много теряютъ *жизненныхъ духовъ*, кои иначе возвращены быть не могутъ, какъ посредствомъ покоя.

Сіи же самые люди часто подвергаются *рожамъ*, причиняемымъ отъ *внезапной остановки испаренія*, отъ питія холодной воды сгоряча, отъ обмоченія ногъ, отъ мокраго платья и проч. Эти же самыя причины могутъ произвести *боль въ подвздошной кишкѣ*, *колики*, *вѣтры* и другія болѣзни *подбрюшія*, которыя иногда происходятъ также и отъ *неудобоваримыхъ и вѣтротворныхъ яствъ*, какъ-то отъ хлѣба, сдѣланнаго изъ бобовъ, ржи, зеленыхъ плодовъ и проч.

Кто хотя малое приложитъ раченіе, тотъ можетъ предупредить всѣ сіи худыя слѣдствія. Въ слѣдствіе чего, когда работные люди будутъ возвращаться съ своей работы озябшіе, или обмоченные, то должны опасаться прибѣгать къ огню, или опускать свои руки въ теплую воду; а напротивъ того должны отъ огня стоять на нѣкое разстояніе чрезъ нѣсколько времени, опустить свои руки въ холодную волу, и тереть ихъ сухою салфеткою или другимъ какимъ нибудь полотенцемъ сухимъ. Тѣ, у коихъ такъ замерзли члены, что околѣли, или такъ, что ими человѣкъ владать не можетъ, должны ихъ оттирать снѣгомъ, или очень студеною водою, ежели снѣгу не случится имѣть; у коихъ обмокло платье, тѣ должны тотчасъ переодѣться въ другое сухое; а у коихъ одни только ноги обмокли, тѣ должны опустить ихъ въ теплую воду и проч.

Сіи работные люди должны еще питаться хорошенько и приниматься за пищи въ установленные часы. Сіе правило въ точности должно быть наблюдаемо. Имъ надобно стараться принимать пищу прочную и довольную, ежели они хотятъ избѣгнуть *лихорадокъ худаго свойства* и *кожныхъ болѣзней*, коими они толь часто страждутъ. Они должны еще опасаться ревновать до того степени, чтобъ выпередить одинъ другаго, хотя бы выбивались изъ силы; они должны избѣгать сего излишества какъ смерти, до коей оно и подлинно можетъ ихъ довести.

Солдаты, долженствующіе помѣщены быть въ классѣ людей, занимающихся тяжкими работами, должны хорошо быть одѣты, хорошо питаемы; ихъ жилища должны быть сухи, провѣтриваемы, а больные отлучены отъ здоровыхъ.

Въ мирное время надобно пріучать ихъ къ непогодамъ годовыхъ временъ, усугублять ихъ силы и бодрость, занимать ихъ нѣсколько часовъ въ день на вольномъ *воздухѣ* публичными работами. Симъ средствомъ отвращена будетъ отъ нихъ праздность, мать всѣхъ пороковъ; да и не дано будетъ своевольства

къ излишествамъ невоздержности, кои имъ обыкновенно бываютъ столько же вредны въ мирное время, сколько трудности въ военное.

Мореходцы поставляются въ одномъ съ солдатами классѣ. Надобно бдѣть о томъ, чтобъ они не предавались распутствамъ, погубляющимъ толикое множество матросовъ на иностранныхъ берегахъ. Когда они обмокли, то не должны прибѣгать ни къ *спиртнымъ* напиткамъ, ни *крѣпкимъ ликерамъ*, а напротивъ того должны только принимать питія *мокротожидительныя*, до нѣкотораго степени теплыя, и тотчасъ перемѣнивъ платье, лечи и окутаться пристойнымъ образомъ.

Надобно стараться, а особливо во время долговременныхъ путешествій, запастися различными родами кореньевъ, овощей и плодовъ, наипаче *кислыхъ*. Надобно довольно имѣть или ихъ самихъ, или выжатаго изъ нихъ *соку*, который можно хранить или свѣжимъ, или *квашенымъ*. Тогда можно употреблять не столь много соленыхъ припасовъ, кои портятъ соки человѣческаго тѣла и толь часто причиняютъ *скорбутъ* или *цынгу* и множество другихъ упорныхъ болѣзней. Мореходцамъ надобно *приквашивать* всѣ свои пищія; а сверхъ того запастися мукою, дабы дѣлать хлѣбы мягкіе на каждый день. Они должны еще запастися *солодомъ*, или хмѣлиною, дабы тотчасъ, какъ скоро потребуетъ нужда, *настоять* себѣ напитокъ изъ того или другаго въ кипяткѣ. Этотъ напитокъ весьма здоровъ; и найдено, что онъ есть *собственнодѣйствующее лекарство* противъ *скорбута*.

Можно еще запастися легкими *винами* и *сидрами* (яблоновками), которыя, хотя бы и закисли, не менѣе остаются полезными. *Уксусъ* есть превосходное *собственнодѣйствующее* въ большей части болѣзни, и долженствовалъ бы быть въ употребленіи при всѣхъ путешествіяхъ, а особливо морскихъ; еще надобно запастися живыми животными, кои могутъ прожить. Мореходцы и прибережные солдаты должны употреблять *хину* какъ *собственнодѣйствующее* лекарство противъ обыкновенныхъ ихъ болѣзней.

Люди, занимающіеся сидячими работами, должны опасаться просиживать болѣе трехъ или четырехъ часовъ сряду: 1) для того, чтобъ не пробывать долгое время безъ *тѣлодвиженія*; 2) чтобъ перемѣнить *воздухъ*, а чрезъ то избѣжать всѣхъ грудныхъ болѣзней, коими они толь часто страждутъ.

Они должны еще опасаться пониклаго или наклоннаго положенія, ежели хотятъ избавиться худаго *пищеваренія*, *вѣтровъ*, *головныхъ болей*, *болей въ груди*; ежели не хотятъ подвергнуться *чахоткѣ*, *ипохондріи* и проч. Пониклое положеніе спѣсняетъ еще или жметъ *членосоставленія* въ нижнихъ частяхъ; отъ сего послѣдуютъ боли въ ногахъ, коими сидячіе люди иногда отъ того и совсѣмъ не владѣютъ. Сверхъ того сіе положеніе тѣла портитъ *кровь* и соки *застоемъ*; *испареніе* останавливаемо бываетъ: а отъ сего раждается *короста*,

дурныя раны, гнои худаго свойства. Такое положенїе обезображаетъ еще тѣло: *спинная кость*, будучи безпрестанно согнута въ дугу, получаетъ видъ сутулости или горбатости, которая остается на всю жизнь: отъ сего происходятъ помѣха въ *жизненныхъ работахъ*, всеобщая слабость частей *твердыхъ, жабы, чахотка, истерика* и множество *нервныхъ болѣзней*, толь много усилившихся въ нѣхъ поръ, какъ люди пустились въ сидячїя работы.

Слѣдовательно должны они наблюдать, сколько возможно, положенїе тѣла прямое. Хотя бы они стояли, хотя бы сидѣли, только должны, сколько можно, перемѣнять почаще положенїе на-дни, покидать отъ времени до времени работу свою, и по такимъ промежуткамъ расхаживаться на вольномъ *воздухѣ*, бѣгать на лошади, предаваться всѣмъ *тѣлодвиженїямъ*, могущимъ споспѣшествовать и оживить *жизненныя работы*. Они должны бояться употреблять сїе время отдохновенїя на бражничество, или на сидячїя игры; *чистота* должна для нихъ быть святынею.

Они должны избѣгать *яствъ вѣтротворныхъ, неудобоваримыхъ* и хранить строжайшее воздержанїе. Въ свободныя минуты весьма хорошо имъ заниматься садовничествомъ, естьли только можно: примѣромъ въ семъ дѣлѣ пусть они себѣ возьмутъ мастеровыхъ города Шеффильда.

Ученые люди подвергаются еще большимъ опасностямъ, нежели другїе сидячїе. Рѣдко изъ нихъ случается видѣть такихъ, кои бы были сильны и здоровы и жили долговѣчно. Безпрестанное прилѣжанїе часто подрывало въ немногїе мѣсяцы наилучшее *тѣлосложенїе*. Кто безпрестанно думаетъ, тотъ, какъ говорится, видно не хочетъ долго думать, то есть тотъ хочетъ сойти съ ума.

Ученые люди подвержены *подагрѣ*, слѣдствїю худаго *пищеваренїя* и *остановленнаго испаренїя, хрящу* и *камню*, дѣйствїю нетѣлодвиженїя; болѣзнямъ съ *печени*, какъ-то *завалямъ* сея *внутренности, желвакамъ, желтухѣ, неваренямъ пищи*, потерѣ позыва на ѣду, разстройкѣ всего тѣла, что обыкновенно послѣдуетъ за сидячею жизнїю ученыхъ людей. *Чахотка*, толь часто у нихъ случающаяся, происходитъ отъ согбеннаго положенїя тѣла, упираемаго грудью противъ стола, въ каковомъ они работаютъ. Излишняя задумчивость наводитъ головныя боли, *пострѣлы, обмороки, сумасбродство, параличъ, глазныя боли, лихорадки* всякаго рода, а наипаче *нервнаго*, водяную *болѣзнь*, *ипохондрїю*, болѣзнь томную и отчаянную.

Для избѣжанїя сего множества болѣзней, *ученый человѣкъ* долженъ предварительно увѣриться, что надобно часто и чрезъ довольное время духу давать отдохновенїе посредствомъ или посѣщенїя веселыхъ бесѣдъ, или предпрїятїя какой нибудь забавы, требующей *тѣлодвиженїя*, или другимъ какимъ способомъ.

Ему не надобно слишкомъ долго засиживаться; потому что это положеніе мѣшаетъ *пищеваренію*, разстроиваетъ *отдѣленія* и препятствуетъ *испаренію*.

Тѣлодвиженіе, которому онъ долженъ предаваться, предъ прочими предпочтительнѣе то, которое приводитъ всѣ части тѣла въ сотрясеніе, какъ-то верховая ѣзда на лошади: но *тѣлодвиженіе* не должно предпринимаемо быть наединѣ въ мѣстѣ уединенномъ, но въ бесѣдѣ, въ мѣстахъ веселыхъ, представляющихъ ему предметы, которые бы не токмо не требовали глубокомыслія или очень дальняго размышленія, но еще его развлекали, развеселяли, ободряли и даже заставляли забывать дѣла своего кабинета.

Кабинету надобно быть пространному и хорошо провѣтриваемому; а ученому въ немъ человѣку, пишущему или читающему, поперемѣнно то стоять, то сидѣть, но всегда, сколько возможно, въ прямѣйшемъ положеніи. Кто только диктуетъ, тотъ можетъ это дѣлать расхаживая. Читать и говорить долженъ онъ громко въ полный голосъ. Чтеніе разсужденій на публикѣ есть превосходное *тѣлодвиженіе*.

Утро всегда почиталось способнѣйшимъ временемъ къ *тѣлодвиженію;* но въ этомъ ученому человѣку надобно справиться съ самимъ собою. Однако никогда не надобно опускать утро безъ *тѣлодвиженія*. Прежде ли, или послѣ труда то будетъ, только онъ долженъ почитать его главнымъ дѣломъ, и уважать часы отдохновенія столько же, сколько часы, назначенныя на учебныя упражненія. Музыка должна быть любимою забавою *ученыхъ людей*.

Они должны избѣгать еще *яствъ кислыхъ, вѣтротворныхъ, тухлыхъ* или *промзглыхъ*. Ихъ ужины должны быть легкіе, да и употребляемые заранѣе. *Пиво*, только не крѣпкое, доброй *сидръ*, *вино*, съ водою смѣшанное, имъ приличны. Они никогда не должны садиться за столъ для кушанья вскорѣ послѣ *тѣлодвиженія*, или приниматься за *тѣлодвиженіе* вскорѣ послѣ кушанья. Вообще надобно сказать, что *тѣлодвиженіе* никогда не должно быть непосильное, ни доводимо быть до излишняго степени усталости. Они должны его часто перемѣнять. *Холодныя бани* имъ пригодны; да и не токмо пригодны, но еще могутъ служить до нѣкотораго степени вмѣсто всякаго другаго *тѣлодвиженія*.

О ястваХъ.

Всѣ люди должны имѣть величайшее вниманіе о *пищеупотребленіи;* оно весьма важно въ храненіи здравія. Первое правило въ ономъ состоитъ въ томъ, чтобъ избѣгать всякаго излишества. Какъ слишкомъ малое, такъ и слишкомъ великое количество пищи вредно. *Растенія* и *животныя* равно способны къ питанію насъ; но надобно имѣть разборчивость въ качествахъ сихъ веществъ.

Испорченныя зерны суть *ядъ*, который чтобъ не вывозимъ былъ на продажу. Правительство должно стараться. Другія вещества *растительныя*, лежа чрезъ долгое время, дѣлаются нездоровыми. Мясо еще скорѣе портится. Нико-

гда не надобно ѣсть животныхъ, отъ себя околѣвшихъ; потому что эти животныя умираютъ не отъ чего другаго, какъ отъ того, что они больны. Надобно также воздерживаться отъ животныхъ, кои сами отъ себя убились; потому что разлившаяся по мясу *кровь* тотчасъ обращаетъ его въ *гніеніе*. Утки, свиньи, всѣ животныя питающіяся грязью или каломъ, всѣ откормленныя кормомъ грубымъ, держанныя въ заперти, непользующіяся вольнымъ *воздухомъ*, причиняютъ неваренія пищи и отягощаютъ духъ.

Мясо, употребляемое въ великомъ количествѣ, часто причиняло *скорбутъ* или *цынгу* и другія слѣдующія за нимъ болѣзни, какъ-то *непищеваренія*, *меланхолію*, *ипохондрію* и проч. Тѣ, кои любятъ свое здравіе, должны кушать мясо только однажды въ сутки, и мясо то должно быть одинаково. Яства не должны быть ни слишкомъ сухими, ни слишкомъ жидкими: водянистыя *яства* разслабляютъ *твердыя* части и дѣлаютъ хилымъ тѣло; а очень сухія даютъ окрѣплость *твердымъ* частямъ, портятъ соки тѣла и располагаютъ его къ *восмалительнымъ лихорадкамъ*, *скорбуну* и проч.

Аппетитъ есть единственный поваръ, коего надобно уважать. Нѣтъ ничего пагубнѣе лакомыхъ соусовъ, сочныхъ суповъ, приправъ пріятныхъ и ѣдкихъ, всѣ эти приготовленія къ тому только служатъ, что возбуждаютъ обжиреніе, и никогда не опускаютъ вредить *желудку*. Мясо свареное въ простой водѣ, или изжаренное, есть все то, чего требуетъ *желудокъ*.

Водѣ, долженствующей замѣнять собою всѣ напитки, должно быть по крайней мѣрѣ наиболѣе употребляемой. Хорошая вода должна быть легка, безъ цвѣта, безъ вкуса и проч.; а сіи качества находятся естественно въ проточной только рѣчной водѣ. И такъ не надобно брать на употребленіе застоявшуюся чрезъ долгое время воду изъ озеръ, изъ прудовъ, какъ получившую уже *гнилость*. Что касается до *квашеныхъ напитковъ*, то, ежели они употребляемы будутъ умѣренно, могутъ не вредить здравію; но излишества въ употребленіи оныхъ, наипаче худо приготовленныхъ, или *поддѣланныхъ*, суть смертельны. *Квашеные напитки* слишкомъ крѣпкіе мѣшаютъ *пищеваренію*, а не токмо оному не пособляютъ: они распускаютъ и разслабляютъ тѣло, а не токмо не укрѣпляютъ.

Даже люди, занимающіеся работами трудными, могутъ обойтися безъ *крѣпкихъ напитковъ*. Кто думаетъ, что имъ непремѣнно нужны сіи напитки, тотъ ошибается. Тѣ, кои ихъ не употребляютъ, способны бываютъ не только къ величайшимъ трудамъ, но еще и живутъ долговѣчнѣе другихъ.

Квашеныхъ напитковъ употреблять не надобно, когда они совсѣмъ еще новы; потому что какъ *кисеніе* не совсѣмъ еще кончилось, то оно, продолжая быть въ *кишкахъ*, избываетъ изъ себя *воздухъ*: отъ сего послѣдуютъ *вѣтры*: но ежели напитки сіи будутъ очень старые или застоялые, то также вредны;

они закисаютъ, острятся въ *желудкѣ* и мѣшаютъ *пищеваренію*. Всѣ сіи причины долженствовали бы побудить каждаго человѣка къ тому, чтобъ онъ самъ у себя дѣлалъ *квашеные напитки*, когда только имѣетъ на то достатокъ. Сіе средство послужило бы еще къ предотвращенію всякихъ *поддѣлываній*, всѣхъ плутовствъ, употребляемыхъ продавцами такихъ напитковъ.

Хлѣбъ, яство, нужнѣйшее, здоровѣйшее и всеобщее, требуетъ величайшей осмотрительности въ избиранїи его, дабы онъ былъ чистъ и годенъ. И такъ каждому надобно у себя его готовить, употреблять на него только добрыя зерна, опасаться примѣшивать въ него влагаемыя хлѣбниками ингредїенціи на тотъ конецъ, чтобъ онъ только на видъ былъ красивъ, а не въ самой вещи хорошъ, здоровъ. Наилучшій *хлѣбъ* есть тотъ, который ни слишкомъ увѣсистъ, ни слишкомъ легокъ; который хорошо *выквашенъ*, испеченъ на капунѣ; который сдѣланъ изъ доброй муки пшеничной, или, что и того лучше, изъ муки пшеничной и ржаной, смѣшанной вмѣстѣ.

Не довольно знать, какїя *яства* вообще людямъ пристойны; надобно еще вѣдать, какїя изъ нихъ пригодны каждому *тѣлосложенію* въ частности. Почему люди, въ коихъ слишкомъ *крови* много, должны избѣгать сочныхъ *яствъ*, кушаньевъ соленыхъ, *винъ* сильныхъ, пивъ крѣпкихъ и проч. Ихъ пища по большой части должна состоять изъ *хлѣба* и *растительныхъ* веществъ, а питїе изъ воды, *сыворотки* и проч.

Жирные люди должны избѣгать всякихъ веществъ жирныхъ и *маслянныхъ*, а кушать почаще *рѣпу, чеснокъ, пряности*, все, что можетъ разгорячить, произвести большее *испареніе* и *урину;* пить же воду, *кофей, чай* и проч., *тѣлодвиженіе* дѣлать немалое, а спать мало. Сухощавые люди должны наблюдать противное сему *пищеупотребленіе*.

Тѣ, кои подвержены бываютъ кислымъ изъ желудка отрыжкамъ, должны имѣть мясо главнымъ кушаньемъ; а тѣ напротивъ, у коихъ бываютъ клонящіеся къ *гнилости* отрыжки, должны употреблять только вещества *кислыя растительныя*.

Подагрики, ипохондрики, истерики должны избѣгать всего на *вкусъ жесткаго* (у), *кислаго* и удобозаквашивающагося въ *желудкѣ*. Ихъ пища должна быть нежирная, легкая, прохладительная и свойства *послабляющаго*. Ученый человѣкъ долженъ менѣе кушать, нежели занимающійся трудными работами и на вольномъ *воздухѣ*. Яства, весьма хорошо питающія землепашца, были бы *неудобоваримыми* горожанину.

(λ) Что называется здѣсь на вкусъ жесткимъ, то въ Священномъ Писаніи называется *терпкимъ*.

Но *пищеупотребленїе* не должно быть слишкоиъ единообразнымъ. Постоянное употребленїе одного какого нибудь рода *яствъ* можетъ произвести не очень хорошїя слѣдствїя. Во время перваго возраста человѣческой жизни сїи *яства* должны быть легкими, питательными, свойства *мокротожидительнаго*, и часто повторяемыми; въ среднемъ возрастѣ должны они быть твердыми и имѣющими нѣкоторый степень вязкости; въ пожилыхъ лѣтахъ, который возрастъ, кажется, подходитъ подъ возрастъ первой, надобно такъ и поступать въ *пищеупотребленїи:* оно должно быть легкимъ и болѣе *мокротожидительнымъ*, нежели въ среднемъ возрастѣ, да и почаще надобно принимашься за кушанье.

Для сохраненїя здравїя не довольно только того, чтобъ *пищеупотребленїе* было здорово; надобно быть ему еще распредѣленнымъ: долговременное постничество не токмо не поправляетъ отъ учиненныхъ излишествъ, не возстановляетъ дѣйствїя *орудїй*, но еще разслабляетъ *желудокъ* и наполняетъ его *вѣтрами*. Надобно принимать пищу не одинъ разъ на дни, ежели желательно вознаградить чинимыя тѣломъ непрестанно потери; ежели желательно содержать тѣлесные соки въ ихъ здравомъ состоянїи и соблюсти ихъ сладость. Постничество наипаче вредно молодымъ людямъ и старикамъ, которые въ то время, какъ у нихъ *желудокъ* пустъ, часто терпятъ *обмороки*, головныя боли, слабость, *вѣтры*, чему всему пособить можетъ только малое количество *хлѣба* и рюмка *вина*. Обыкновенїе завтракать только *чаю* или кофея съ кускомъ хлѣба, должно быть выведено; и для здоровья надобно завтракать порядочнымъ образомъ, поплотнѣе, ужинать же слегка.

Когда кто уже привыкъ къ какому нибудь *пищеупотребленїю*, то опасно перемѣнять его вдругъ. Это надобно дѣлать только постепенно, т. е. поступая по немножку, хотя бы кто хотѣлъ перейти отъ пищи малопитательной къ сочнѣйшей, или захотѣлъ перемѣнить качество оной, или убавить количества. Однако же надобно сказать и то, что очень строгое *пищеупотребленїе* можетъ сдѣлаться пагубнымъ: можно перемѣнять количество пищи какъ по величинѣ, такъ и по малости, когда только случаи придутъ, только чтобъ всегда наблюдаема была умѣренность и воздержность.

О воздухѣ.

Нездоровый *воздухъ* противнѣе всего здравїю. Церкви, собранїя, всѣ тѣ мѣста, въ коихъ *воздухъ* лишается своихъ качествъ отъ множества людей, тутъ дышущихъ, отъ огня, свѣчь и проч. бываютъ вредными нѣжнымъ людямъ. *Воздухъ* въ большихъ городахъ, наполненный парами и выдохновенїями *гнилыми*, поднимающимися непрестанно изъ веществъ *животныхъ* и *растительныхъ*, равно бываетъ нездоровымъ; улицы въ большихъ городахъ должны быть широки и сквозныя, дабы *воздухъ* въ оныя удобно могъ входить и проходить.

Весьма нужно отводить кладбища за городомъ, и уничтожить обыкновеніе погребать мертвыхъ въ церквахъ. Церквамъ надобно имѣть множество оконъ, широкихъ и пространныхъ; имъ надобно растворяемымъ быть повседневно, содержаться въ чистотѣ, а иначе сдѣлаются онѣ пагубными для людей слабыхъ и хворыхъ.

Покои должны имѣть два противоположенныя себѣ отверстія, а наипаче спальны. Не токмо не надобно закрывать или запирать ихъ вскорѣ по востаніи съ постели, но напротивъ должно раскрыть ихъ и впускать *воздухъ* чрезъ весь день посредствомъ отворенной двери, или открытаго окошка. Морскія судна, тюрмы, гофшпитали, тдѣ не можно употреблять сихъ средствъ, должны пользоваться *вентиляторами*. Въ сихъ мѣстахъ *вентиляторъ* бываетъ необходимо нужнымъ и къ сохраненію здравія, и къ выпользованію болѣзней, и къ доставленію здоровости припасамъ, и къ недопущенію ихъ до порчи. Его надобно также употреблять въ рудокопняхъ, въ погребахъ, въ театрахъ, въ кладовыхъ или анбарахъ, въ хлѣбныхъ магазинахъ и проч.

Весьма желательно, чтобъ люди, по дѣламъ своимъ принужденные пробывать день въ городахъ, уходили ночевать въ поле или деревню. Ежели кто будетъ дышать ночью хорошимъ *воздухомъ*, то нѣкоторымъ образомъ наверстаетъ худобу того *воздуха*, коимъ дышалъ въ день. *Одышливые*, *ипохондрики*, *чахотные* должны бѣгать городскаго *воздуха*, какъ *язвы*. Домамъ, замкамъ надобно строиться на нѣкое разстояніе отъ лѣсу, рощей, болотъ, озеръ и проч.

Для больныхъ почти нѣтъ толь спасительнаго *лекарства*, какъ свѣжій *воздухъ*; онъ есть могущественнѣйшее *крѣпительное*, ежели употребляется благоразумно. Свѣжій *воздухъ* наипаче нуженъ въ комнатахъ, въ залахъ, въ коихъ лежитъ много больныхъ, въ больницахъ, богадѣльняхъ, гофшпиталяхъ и проч. Здѣсь-то полезны *вентиляторы:* они, служа больнымъ, служатъ еще лекарямъ и хирургамъ, вообще всѣмъ людямъ, приставляемымъ къ больнымъ. Гофшпитали, всякой домъ, назначенный для больныхъ, должны находиться на воздухопроходномъ мѣстоположеніи, и слѣдовательно на нѣкое разстояніе отъ большихъ городовъ.

О тѣлодвиженіи

Всеобщимъ закономъ почитается всѣми людьми, что *безъ тѣлодвиженія не можно наслаждаться здравіемъ*. Недѣятельность или неподвижность причиняетъ разслабленіе въ *твердыхъ частяхъ:* отъ чего послѣдуютъ безчисленныя болѣзни. *Завалы желѣзъ*, ставшіе нынѣ толь обыкновенными, не отъ чего иного приключаются, какъ отъ недостатка *тѣлодвиженія*. И такъ *тѣлодвиженіе* не допуститъ до сей болѣзни; оно воспрепятствуетъ еще слабости *нервъ* и всѣмъ *нервнымъ* болѣзнямъ; оно пособляетъ будетъ *испаренію*, коего *остановка* причиняетъ множество болѣзней.

Люди слабые, хворые, всѣ тѣ, коихъ упражненія не требуютъ довольнаго *тѣлодвиженія*, какъ-то сидячіе работники, купцы, *люди ученые* и проч. должны уважать *тѣлодвиженіе* какъ священную; и оно должно быть также распредѣлено, какъ кушаніе.

Надобно совсѣмъ изгнать пагубное обыкновеніе оставаться долго въ постелѣ по утру, обыкновеніе, вездѣ укоренившееся въ большихъ городахъ. Утренній *воздухъ* укрѣпляетъ *нервы* и выполняетъ до нѣкотораго степени *показаніе холодной бани*. Хорошо по утру вставать рано вмѣстѣ со всхожденіемъ солнца; по томъ расходиться пѣшкомъ, разъѣздиться на лошади, или сдѣлать другое какое *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ*: то отъ того духъ будетъ веселѣе, яснѣе во весь тотъ день, аппетитъ сильнѣе, и все тѣло сдѣлается отъ того крѣпче. Для этого надобно только привыкать вставать по утру и находить его пріятнымъ: ничто такъ не содѣйствуетъ къ сохраненію здравія, какъ это.

Тѣлодвиженіе есть единственное *лекарство* людямъ недѣятельнымъ, кои жалуются на боли въ животѣ, на *вѣтры*, на пученія, на *неваренье пищи* и проч; но вообще сказать, *тѣлодвиженіе* должно предпринимаемо быть на вольномъ *воздухѣ*. Не къ одному только роду *тѣлодвиженія* надобно привязываться, но предаваться попеременно то тому, то другому, и оставаться долѣе на томъ, которое наиболѣе приноровлено къ нашимъ силамъ и *тѣлодвиженію*.

Родъ *тѣлодвиженія*, приводящій большую часть *орудій* въ сотрясеніе, всегда предъ прочими предпочтительнѣе, каковъ на примѣръ есть: прогулка пѣшкомъ, бѣганіе, ѣзда верховая на лошади, плаваніе, купаніе, воздѣлываніе земли, охота, игра мячикомъ, воланчикомъ, кубаремъ и проч. Тѣ, кои могутъ, должны два или три часа проѣздить на лошади, не за одинъ пріемъ; а другіе должны употребить столько же времени на разгулку пѣшкомъ, или на другое *тѣлодвиженіе:* потому что оно никогда не должно слишкомъ длиться. Усталость или утомленность отнимаетъ у него всѣ выгоды, да и не токмо не укрѣпляетъ, но и разслабляетъ тѣло.

Недѣятельность или неподвижность не токмо причиняетъ болѣзни, но еще людей дѣлаетъ безполезными обществу и зараждаетъ всякіе пороки. Говорить о какомъ нибудь человѣкѣ, что онъ праздень, есть говорить болѣе, нежели сказать, что онъ бездѣльникъ или порочный. Когда духъ не занятъ какимъ нибудь полезнымъ предметомъ, то гоняется за какимъ нибудь удовольствіемъ, или замышляетъ какое нибудь дѣло худое. Конечно человѣкъ не для недѣятельности созданъ: сей проклятый порокъ разрушаетъ всѣ намѣренія, для которыхъ человѣкъ созданъ; а напротивъ того дѣятельная жизнь есть твердѣйшее забрало добродѣтели и верховнѣйшая хранительница здравія.

О снѣ.

Младенцамъ надобно спать столько, сколько имъ захочется; по мѣрѣ, какъ они будутъ расти, надобно распорядить ихъ сонъ, такъ чтобы на десятомъ или на двѣнадцатомъ году спали они столько, сколько взрослые, т. е. семь или восемь часовъ.

Надобно привыкать вставать поранѣе. Нѣтъ ничего пагубнѣе всеобщаго обыкновенія, наипаче укоренившагося въ большихъ городахъ, вставать въ девять или десять часовъ утра.

Ночь есть единственное время для сна; но для содѣланія его здоровымъ, днемъ надобно предпринять довольное *тѣлодвиженіе*, поужинать слегка и легки, сколько возможно, съ духомъ веселымъ и спокойнымъ.

Привычка спать послѣ обѣда, когда она укоренилась, должна быть уважаема; а впрочемъ людямъ, имѣющимъ *нервы* нѣжныя, каковы суть младенцы, женщины, *ученые*, бываетъ хорошо отъ *послѣобѣденнаго сна*.

Объ одеждахъ.

Одежды должны быть относительны къ климатамъ, въ коихъ кто живетъ, къ годовому времени, къ возрасту, къ *темпераменту* и проч.: въ юношествѣ не надобно изнѣживать себя теплыми фуфайками, байковыми нагрудниками; но въ пожилыхъ лѣтахъ надобно употреблять одежду, которая бы грѣла и давала ходъ *испаренію*: въ сіе-то время нужны теплыя фуфайки и проч. кои изнѣживаютъ и разслабляютъ молодыхъ людей, такъ что, когда нужда оныхъ потребуетъ въ *простудныхъ ломотахъ*, или въ другой такой болѣзни, онѣ остаются безполезными.

При перемѣнахъ годовыхъ временъ не надобно спѣшить перемѣнять платье, но поступать постепенно отъ тепла къ холоду, а отъ холода къ теплу. Самая природа даетъ намъ сіе правило: она годовыя времена такъ раздѣлила, что не вдругъ насъ ведетъ отъ лѣта къ зимѣ, а отъ зимы къ лѣту; но посредниками положила между лѣтомъ и зимою осень, а между зимою и лѣтомъ весну. И такъ послѣдуя сему намѣренію природы, и мы должны поступать въ разсужденіи нашихъ одеждъ, то есть; при наступленіи зимы отвыкать постепенно отъ тепла, а привыкать къ холоду, а при наступленіи лѣта также постепенно отвыкать отъ холода, а привыкать къ теплу; но излишество вездѣ есть погрѣшность. Впрочемъ самый человѣкъ представляетъ жизню своею годовыя времена: весну, лѣто, осень и зиму, по которымъ и долженъ распоряжать свое платье.

Все совершенство платья состоитъ въ томъ, чтобъ оно было покойно и чисто. Слѣдственно мода и образецъ должны ни за что считаться при шитьѣ; а напротивъ того должно смотрѣть на здравіе, климатъ и покойность. *Груди, подбрюшію*, рукамъ и ногамъ надобно совершенно быть на волѣ; связки или

сѣпокъ нигдѣ быть не должно. *Подвязки*, пряжки, галстуки, препятствуютъ свободному *кровообращенію*, приращенію членовъ и бываютъ причиною безчисленнаго множества болѣзней.

О неумѣренности.

Главное правило умѣренности состоитъ въ томъ, чтобъ довольствоваться простотою. Природа увеселяется *яствами* простыми и неприправленными. *Неумѣренность* въ кушаньѣ причиняетъ величайшіе безпорядки въ *жизненномъ устройствѣ*. она вредитъ *пищеваренію*, разслабляетъ *нервы*, *отдѣленія* дѣлаетъ непорядочными, портитъ соки и причиняетъ безчисленныя болѣзни.

Неумѣренность равно пагубна въ удовлетвореніи и другихъ желаній. Съ какою скоропоспѣшностію злоупотребленіе напитковъ и плотскихъ вожделѣній, опровергаетъ наилучшее *тѣлодвиженіе?* какихъ безпорядковъ, неустройствъ сіи излишества не производятъ въ семействахъ? какое множество женъ, дѣтей погибаетъ отъ нужды, между тѣмъ какъ жестокіе отцы безъ остатку предаются не насытнымъ желаніямъ?

Пьянство не токмо само по себѣ есть прегнуснѣйшій порокъ, но еще оно есть источникъ большей части другихъ пороковъ. Нѣтъ беззаконія, на которое бы не отважился пьяница изъ любви къ хмѣльнымъ напиткамъ. Были примѣры, что мужья продавали платье своихъ женъ; женщины продавали платье своихъ дѣтей, по тому продавали даже и самихъ дѣтей, чтобъ купить только глотокъ вина.

О чистотѣ.

Короста и большая часть другихъ *кожныхъ болѣзней* болѣе всего происходитъ отъ недостатка *чистоты*. Неопрятность порождаетъ еще различные виды гадовъ, безпокоющихъ людей, домы и проч. *Чистота* на то есть единственнымъ средствомъ. *Лихорадки гнилыя, злыя* и проч. обыкновенно начинаются съ тѣхъ, кои живутъ въ домахъ нечистыхъ и запертыхъ, кои носятъ платье замаранное и проч. И такъ *чистота* необходимо нужна. Въ слѣдствіе чего надобно почасту перемѣнять бѣлье для произведенія нужнаго изъ *кожи испаренія*, несказанно нужнаго для здравія, перемѣнять верхнее платье и покои держать въ возможной чистотѣ.

Полиція должна недреманно смотрѣть, чтобъ улицы большихъ городовъ были очищаемы отъ всякой дряни, коею онѣ безпрестанно покрываются; бойны отдалены были отъ городовъ: всѣ эти вещи портятъ воздухъ и порождаютъ *заразу*. Мужики не должны наваливать навозу передъ своими воротами; да еще не должны спать въ одномъ мѣстѣ съ своею скотиною, или заставлять спать съ нею сторожей ея.

Чистота необходимо нужна въ лагеряхъ, въ казармахъ, въ больницахъ, въ госпиталяхъ, въ судахъ. Она одна только есть *лекарствомъ* противъ многихъ

болѣзней. Перемѣнять бѣлье у больныхъ необходимо нужно: нѣтъ случая, чтобъ у больнаго не можно было перемѣнить бѣлья, когда оно замаралось.

Здоровый человѣкъ повседневно долженъ перемѣнять бѣлье, часто употреблять *бани*, всякой день мыть у себя руки, лицо, а особливо ноги. *Чистота* предъ нашими глазами болѣе имѣетъ прелестей, нежели убранство; она есть украшеніемъ для всякаго состоянія; никто отъ оной отговориться не можетъ: она повсюду хранима быть должна съ величайшимъ раченіемъ; но въ многолюдныхъ городахъ должна быть почти обожаема.

О заразѣ или прилипчивости.

Большая часть болѣзней заразительны; и такъ надобно убѣгать, сколько возможно, сообщенія съ больными. Больному нужны только тѣ, кои по своему состоянію, или изъ благотворности взялись его пользовать; а кои изъ сущаго любопытства, или изъ несовмѣстной нѣжности посѣщаютъ больныхъ, тѣ подвергаютъ опасности жизнь свою и своихъ знакомцовъ.

Врачи и благосердыя особы, должны отъ больнаго отгонять всякаго лишняго человѣка; это единственное токмо есть средство прекращать распространеніе *заразы*. Самый больной отъ того получитъ выгоду. Его воображеніе, легко могущее встревожиться и поразиться, не будетъ подвержено наушнымъ и сквозь зубовъ пропущаемымъ вопросамъ, ужасъ наводящимъ и паскурнымъ изумленіямъ тѣхъ праздныхъ людей, которые только что разстроиваютъ ихъ умъ и чрезъ то отягчаютъ ихъ болѣзнь.

Надобно уничтожить обыкновенную повадку, особливо укоренившуюся между простымъ народомъ и поселянами, сзывать великое множество людей на похороны, и держать ихъ нѣкоторое время въ той комнатѣ, гдѣ лежитъ мертвое тѣло; потому что и симъ образомъ прильнуть можетъ *зараза*, какъ не всегда умирающая съ больнымъ. Кои умерли отъ *лихорадокъ злыхъ*, *гнилыхъ* и проч. тѣхъ немедленно надобно погребать, да и не близко къ нимъ подходить.

Носить платье, которое носили больные, опасно, по крайней мѣрѣ тогда, когда оно не вымыто, не окурено надъ куревомъ какого нибудь благовоннаго растенія, *уксуса*, или не вывѣтрено чрезъ довольно нарочитое время.

Тюрмы, гошпитали и проч. разсѣваютъ часто *заразу* по городамъ. Правительство должно вникнуть въ сіе.

Городскіе обыватели должны выбирать выгодное мѣстоположеніе подъ свои жилища; потому что ихъ атмосфера не иное что есть, какъ сбродъ, наполненный вреднѣйшими частицами. Они должны еще избѣгать улицъ тѣсныхъ, нечистыхъ и бойныхъ; выходить и пробывать на вольномъ воздухѣ такъ часто, какъ дѣла имъ то позволяютъ.

Тѣ, кои по состоянію своему пользуютъ больныхъ, должны нюхать шобакъ или другое пахучее растеніе, какъ-то: *руту*, *чернобыльника* и проч.; больныхъ

держать во всякой чистотѣ, и опрыскивать комнаты ихъ *уксусомъ* и проч. а по посѣщеніи оныхъ не выходить въ люди иначе, какъ когда перемѣнятъ платье, вымоютъ руки, лице и проч.

Господа не должны держать въ своихъ домахъ больныхъ слугъ, естьли болѣзнь у нихъ *прилипчивая*; а иначе опасно, чтобъ и ихъ фамиліи оною не заразились.

Гофшпиталя не такъ бы легко разсѣвали *заразу*, ежели бы стояли внѣ большихъ городовъ; ежели бы больные въ нихъ не были набиты въ маленькихъ комнаткахъ; ежели бы *чистота* и *вентиляторы* были въ своей силѣ; ежели бы строились по совѣту какого нибудь Физика, на примѣръ по плану Француза Г. ле Роа. Сверхъ того желательно, чтобъ въ нихъ поступаемо было не столь унизительнымъ образомъ: чрезъ-то народъ въ оные входилъ бы съ большею охотою; *прилипчивыя* болѣзни, обыкновенно заводящіяся у бѣдныхъ, нашли бы себѣ конецъ въ гофшпиталяхъ, и не были бы въ состояніи приставать къ достаточнымъ людямъ и часто производить *повалы*.

О страстяхъ.

Страсти имѣютъ великое вліяніе какъ на причины болѣзней, такъ на исцѣленіе отъ оныхъ.

Гнѣвъ или запальчивость возмущаетъ духъ, обезображаетъ лице, гонитъ *кровь* и растроиваетъ всѣ *жизненныя* и *душевныя дѣйствія*; онъ часто причиняетъ *лихорадку, острыя болѣзни*, а иногда внезапную смерть. Нѣжные люди, недомогающіе *нервными болѣзнями*, особенно должны опасаться излишествъ сей *страсти*.

Мщеніе или злопамятность, которую часто мы можемъ изгнать изъ своей души, истощаетъ силы духа, причиняетъ *продолжительныя болѣзни*, весьма упорныя, и мало помалу подрываетъ наилучшее *тѣлосложеніе*. Ничто такъ не показываетъ величія души, какъ прощеніе обидъ.

Страхъ, природно намъ данный для нашего сохраненія, часто доводитъ до потери жизни. Внезапный *страхъ* или ужасъ вообще влечетъ за собою плачевнѣйшія послѣдствія. Подступы или *припадки эпилептическіе* и другія *корчныя болѣзни* часто бываютъ онаго слѣдствіемъ. И такъ надобно недреманно бдѣть, чтобъ дѣти не были пугаемы, да и сами не пугали другихъ.

Продолжительный *страхъ* еще болѣе пагубенъ. Непрерывный *страхъ* будущаго зла, водворившись въ душѣ, производитъ то самое зло, котораго человѣкъ боялся: отъ сего то множество людей умираетъ отъ тѣхъ самыхъ болѣзней, коихъ они давно боялись. *Родительницы* тому представляютъ повседневные примѣры. И такъ беременныя женщины да презираютъ *страхъ* да избѣгаютъ, во что бы то ни стало, компаніи съ бабушками и болтуньями, кои безпрестанно разсказываютъ имъ несчастія, приключившіяся другимъ женщинамъ.

Весьма бы желательно было, чтобъ обыкновенїе звонить въ колокола погребательный звонъ, совсѣмъ выведено было. Люди, почитающїе себя находящимися въ опасности, обыкновенно бываютъ любопытны: ежели они узнаютъ, что тотъ, для котораго звонятъ, умеръ отъ такой же болѣзни, какою онъ самъ страждетъ, то не должно ли въ немъ произойти пагубнаго послѣдствїя отъ погребательнаго звона, коимъ онъ заглушается иногда пять и шесть разъ на дни? И такъ надобно больнаго держать въ удаленности, отъ звука колоколовъ и всего того, что можетъ его потревожить; а притомъ отлучить отъ него и тѣхъ людей, у коихъ то и дѣло, что поспрашивать больныхъ да шептать имъ на уши.

Есть еще другое обыкновенїе, часто бывающее пагубнымъ для больныхъ и водящееся у лекарей и другихъ мнимыхъ ученыхъ, а имянно: предузнавать или *предсказывать* конецъ болѣзни. Хотя бы они и не *объявили* своего мнѣнїя при больномъ; однако чувствительныи больнои почтасъ узнаетъ объ ономъ изъ слезъ, изъ прерывающихся вопросовъ предстоящихъ людей. Я не знаю, по какому бы праву могъ человѣкъ возвѣщать смерть другому, а особливо, когда сїе объявленїе можетъ его убить. Обоюдныи отвѣтъ, когда вопрошается о участи больнаго, есть безъ прекословїя благоразумнѣйшїй, такъ какъ и надежнѣйшїй въ такомъ обстоятельствѣ, въ которомъ надобно возбуждать надежду.

Изъ всѣхъ страстей наиболѣе здравїе разрушаетъ *печаль*. Она безпрестанно мучитъ; и ежели глубоко проникнетъ въ душу, то производитъ плачевнѣйшїя послѣдствїя. *Печаль* часто превращается въ *меланхолїю* безпромежуточную, которая подрываетъ силы души и разстроиваетъ *темпераментъ*.

Истинное величїе души состоитъ въ мужественномъ выдержанїи несчастїй, угнетающихъ жизнь. И такъ да брежемся уступать *печали*, да ищемъ утѣшенїя, да пріимемъ сїе утѣшенїе, откуда бы оно къ намъ не приходило; да не пребудетъ душа наша пригвожденною къ одному какому либо предмету, а особливо не пріятному: то чрезъ сїе избѣжимъ разстройства въ *желудкѣ, неварения пищи*, уныній духа, *разслабленїя нервъ, вѣтровъ въ кишкахъ*, порчи всѣхъ нашихъ соковъ.

Мы столько же можемъ повелѣвать нашею душею, сколько располагать и распоряжать *содержанїемъ* тѣла; въ слѣдствїе чего, когда *печаль* настоитъ, то да ищемъ бесѣды веселыхъ людей; да растворяемъ наши труды забавами и увеселенїями, да предаемъ самихъ себя созерцанїю различныхъ веселыхъ предметовъ, повсюду представляемыхъ зрѣнїю нашему природою, коея цѣль въ семъ дѣлѣ непремѣнно есть та, чтобъ наше вниманїе не на одинъ предметъ обращаемо было, а на многїе и различные: да займемся ими. Рѣдко случается видѣть, чтобъ люди, занимающїеся требующими оборотливости мыслеи дѣлами, были печальны. Да уважимъ честныя забавы; онѣ, кажется, даютъ скоротечность времени, такъ что, какъ говорятъ, и не видишь, какъ время проходитъ къ нихъ; а сверхъ того производятъ счастливѣйшїя послѣдствїя.

Большая часть впадающихъ въ *печаль* предаются пїянству; но это лекарство или средство хуже самаго *зла*. Рѣдко случается, чтобъ наконецъ они не разстроили своего имѣнїя, своего *темперамента* и добраго о себѣ имени.

Хотя ходъ *любви* не столько быстръ, какъ нѣкоторыхъ другихъ страстей; однако она есть сильнѣйшая изъ страстей, и доведена будучи до нѣкотораго степени, труднѣе всего возбраняется, или уступаетъ внушенїямъ разума. Съ перваго взгляду не льзя совсѣмъ влюбиться: и такъ надобно, прежде нежели предаться *любви*, со вниманїемъ взвѣсить вѣроятности надежды, ласкающей тебѣ, что ты любимый предметъ получишь. Ежели онѣ не клонятся въ пользу твою, то избѣгай всякихъ случаевъ, могущихъ усугубить твою страсть; обратись къ твоимъ дѣламъ, или къ ученїю, или къ разсѣянїю мыслей; и ежели возможно, ищи другаго предмета, который бы ты могъ получить.

Любовь, сдѣлавшись болѣзнїю, весьма трудна на выпользованїе. Послѣдствїя такой любви часто бываютъ столь сильными, что обладанїе любимымъ предметомъ не всегда бываетъ исцѣлительнымъ *лекарствомъ*. Однако же, естьли нѣтъ невозможности, то его-то надобно употреблять; да по причинѣ простой и неважной не должно въ томъ и отказывать. Отцы и матери весьма не рѣдко *любовь* почитаютъ за бездѣлицу или дѣло неважное: большая часть изъ нихъ, не склонность разбирая, а прельстяся корыстолюбивыми видами, повседневно жертвуютъ онымъ здравїемъ, покоемъ, счастїемъ своихъ дѣтей и своихъ подчиненныхъ; они ни за что щитаютъ склонность, хотя единственный токмо предметъ, на который должны они обращать вниманїе, естьли хотятъ учинить счастливые союзы, и не раскаиваться впредь о строгости своего поступка, о погубленїи здравїя и чувствїи ихъ дѣтей.

Наилучшее средство воспротивиться усилїю *страстей*, состоитъ вообще въ томъ, чтобъ предаться другимъ пропитнымъ *страстямъ;* а притомъ такъ обратить умъ свой къ полезнымъ предметамъ, чтобъ и времени не оставалось разсуждать о своихъ несчастїяхъ.

О обычайныхъ испражненіяхъ; о испражненіи.

Порядочное испражненїе *кала*, весьма много споспѣшествуетъ къ сохраненїю здравїя. Ежели извергаемая матерїя долго оставаться будетъ въ тѣлѣ, то повредитъ соки; а ежели испразднится слишкомъ скоро, то унесетъ съ собою великую часть пищи попусту.

Однажды въ день испразднться низомъ довольно для взрослаго человѣка; но меньшее число вредно. Средство же сдѣлать себѣ ежедневное испражненїе низомъ состоитъ въ томъ, чтобъ встать поранѣе, расходиться на вольномъ *воздухѣ* и весьма установленный порядокъ въ *пищеупотребленїи*. Ежели же и при сихъ предосторожностяхъ *запоръ* или несвободность низъ продолжается, то надобно

послѣдовать Локкову совѣту, т. е. ходить къ стулу каждое утро, хотя бы нужда того требовала, хотя бы нѣтъ. Такая привадка можетъ со временемъ превратиться въ другую природу.

Надобно опасаться употреблять *лекарства* наипаче *чистительныя* (что называются еще *слабительными*) по причинѣ одного только простаго *запора*, т. е. несвободности нанизъ; а надобно тому помогать наблюденіемъ порядка въ *пищеупотребленіи*, избѣганіемъ всего того, что имѣетъ свойство *горячительное* и *вязательное*, да еще одѣваніемъ себя слегка.

Люди, низомъ очень слабые, должны употреблять *яства вяжущія* и крѣпящія каковы суть пшеничный *хлѣбъ*, *сыръ*, *яица*, *сорочинское пшено*, вареное въ *молокѣ*, и проч.; а пить *вино* красное, Бордосское, *водку* и воду, хлѣбную воду, т. е. хлѣбомъ настоянную; платье носить изъ фиданели, ноги держать въ теплѣ и употреблять всѣ средства, способныя къ произведенію обильнѣйшаго *испаренія*, отъ *остановки* которой иногда зависитъ слабость сія.

О уринѣ или мочѣ.

Свободный спускъ *мочи* предупреждаетъ и лечитъ многія болѣзни; и такъ надобно употреблять всѣ возможныя средства для доставленія оной свободнаго хода. Въ слѣдствіе чего надобно избѣгать сидячей жизни, да еще долговременнаго лежанія на постелѣ, воздерживаться отъ *яствъ* свойства сухаго и горячительнаго, отъ напитковъ *вязательныхъ*, какъ-то *вина* краснаго.

Моча, долгое время задержанная въ *пузырѣ*, густѣетъ: водянистѣйшая оной часть изъ кожи выходитъ парами; а грубѣйшая, земляностая, остается тутъ: отъ сего-то раждаются *хрящи* и *камни*. И такъ необходимо нужно испускать *мочу*, какъ скоро нужда даетъ о томъ чувствовать. Были такіе примѣры, что нѣкоторые люди умерли, а другіе получили отвратительныя и даже неизлечимыя болѣзни по той причинѣ, что изъ какой-то нѣги, а иногда учтивства долгое время держали въ себѣ *мочу*. Ежели *пузырь* слишкомъ растянутъ бываетъ, то онъ теряетъ свое дѣйствіе; онъ падаетъ въ *параличъ*, и тогда неспособнымъ дѣлается какъ держать въ себѣ *урину* (что называется: не держится *моча*), такъ и выпоражнивать ее пристойнымъ образомъ.

Ежели *моча* слишкомъ обильно идетъ, то надобно оставить напитки водянистые и слабые, *алкалическія* или *растительныя* соли, всѣ то, что можетъ раздражать *почки* и распустить *кровь*; надобно же помогать слѣдующей за симъ состояніемъ слабости *крѣпительною діэтою*, *вязательными лекарствами*.

О испареніи.

Испареніе столь нужно для здравія, что доколѣ оно порядочно идетъ, то мы развѣ малому только числу болѣзней подвергаемся; а какъ скоро оно *остановится*, то все тѣло бываетъ больнымъ.

Простуды, болѣзни, большее число людей убивающія, нежели *язва*, не отъ другой какой причины такъ происходятъ, какъ отъ *остановки испаренія*. Разсматривая больныхъ, находимъ мы, что большая часть ихъ болѣзней произошла или отъ жестокихъ *простудъ*, коими они были поражены, или отъ легкихъ *простудъ*, но кои безъ пользованія были запущены.

Обыкновенная причина *остановки испаренія* во Франціи (въ Россіи и того обыкновеннѣе) есть непостоянство погодъ. Наилучшее тому средство есть то, чтобъ быть на воздухѣ во весь день; а кои запираются и кутаются въ теплѣ, тѣ скорѣе могутъ *простудиться*.

Вторая причина оной суть мокрыя одежды. Тѣмъ, кои часто находятся въ дорогахъ, или на воздухѣ, трудно избѣжать сего случая. Но какъ скоро онъ на самомъ дѣлѣ будетъ, то надобно перемѣнить платье. Сему совѣту наипаче должны внимать поселяне. Часто они бѣдняки всѣ обмокаютъ, садятся или ложатся на поляхъ, и часто въ такомъ состояніи просыпаютъ всю ночь: это опаснѣе всего.

Третія причина суть мокрыя ноги, которыя часто причиняютъ *колики, воспаленія груди, боль въ подвздошной кишкѣ, холеру-болѣзнь*, и проч. Нѣжные и непривыкшіе люди къ тому, чтобъ у нихъ обмокали ноги, или платье, наипаче въ семъ случаѣ должны быть осторожны. Лучше всего тогда вымыть ноги въ теплой водѣ, а ежели очень промокли, то лучше всего опуститься всемъ тѣломъ въ теплую воду, или выпариться.

Четвертая причина суть роса и *нощной воздухъ*. Роса, падающая толь обильно послѣ лѣтняго дневнаго зною, дѣлаетъ начало ночи опаснѣйшимъ, нежели самой морозъ. Путешественники, поденщики, всѣ выдерживающіе дневной зной, также нѣжные и слабые люди, должны избѣгать ночной прохолоди съ величайшимъ раченіемъ.

Пятая причина суть *мокрыя постели*. Надобно опасаться ложиться на постеляхъ, хранящихся въ семѣйствахъ или фамиліяхъ для запасу, то есть, для пріѣзжихъ, друзей, ежели онѣ до того не служили слугамъ или другому какому человѣку. Постели, хранящіяся въ нетопленыхъ покояхъ, столь опасны, что какъ всякой, такъ наипаче путешественники должны ихъ бѣгать какъ *язвы*. Обмокшій и пронятый холодомъ путешественникъ не иначе можетъ возстановить *испареніе*, какъ добрымъ себя обогрѣніемъ, питіемъ теплымъ и постелею сухою.

Шестая причина суть *мокрые домы*. Ничто такъ не опасно, какъ домы, находящіеся на мѣстѣ мокромъ и болотномъ. Первой этажъ домовъ отстоять долженъ на нарочитую вышину отъ грунта или поверхности земли. Не надобно спѣшить переходить для житья въ новопостроенные домы какъ по причинѣ сырости, такъ по причинѣ запаха, происходящаго отъ замазки, штукатуры, извести, живописи или другаго расписанія и проч. *Одышка, тахотка*, другія бо-

лѣзни *легкихъ*, толь часто бывающія у штукатурниковъ, подмазчиковъ и каменщиковъ, довольно доказываютъ, сколько-то новопостроенные домы вредны.

Седьмая и послѣдняя причина *остановки испаренія* есть *скоропоспѣшной выходъ изъ тепла на холодъ*. Почти не льзя и *простудиться* иначе, какъ сгоряча. Когда кто довольно тепелъ, то не иначе долженъ выходить на вольной воздухъ, какъ прикрывъ себя своимъ платьемъ. Работные люди наипаче должны наблюдать сію предосторожность. Имъ не надобно спать на голой землѣ, или на вольномъ воздухѣ, когда разгорячены; да и не надобно пить напитковъ студеныхъ и легкихъ; а когда томитъ ихъ жажда, то можно имъ жевать плоды, растенія *кислыя*, природою представляемыя намъ повсюду. Глотокъ воды, держанной нѣсколько времени во рту, а потомъ выброшенной вонъ, производитъ такое же дѣйствіе; да еще сіе средство утолитъ жажду вѣрнѣе и безопаснѣе.

Когда кто крайнѣ разгорячень, то глотокъ *водки* необходимо нуженъ бываетъ; но ежели кто нибудь по неосторожности сгоряча напустилъ на холодной какой нибудь напитокъ, то надобно ему продолжать работу дотолѣ, доколѣ питіе совершенно въ желудкѣ согрѣется. Въ противномъ случаѣ такое питье произвести можетъ самыя дурныя слѣдствія; оно иногда причиняло внезапныя смерти, чаще же всего *охрипленія*, *жабы*, *лихорадки различныхъ свойствъ* и проч.

Надобно опасаться стоять, или сидѣть въ тепломъ покоѣ подлѣ открытаго окна, или отворенной двери, а особливо въ легонькомъ платьѣ: частые были примѣры, что отъ того приставали *воспалительныя лихорадки*, *чахотка* и проч. Спать, открывъ окны, не менѣе опасно.

Опасно держать свои покои въ излишней теплотѣ: изъ нихъ тогда не можно выйти, или посѣтить своихъ друзей, не подвергая жизни опасности. То же должно сказать о томъ, кто сгоряча опускается въ холодную воду: сего поступка послѣдствіями часто были *лихорадки*, даже *умозбродство*.

Изъ сихъ обыкновенныхъ причинъ *простуды* заключимъ, что надобно съ величайшимъ раченіемъ беречися всякаго *скоропоспѣшнаго выхода изъ тепла на холодъ*; что должно, сколько возможно держаться въ равномѣріи, и наоборотъ, прохлаждать себя не иначе, какъ постепенно, то есть, исподоволь или мало помалу.

КОНЕЦЪ ПЕРВОЙ ЧАСТИ И ПЕРВАГО ТОМА.

ВЫПИСКА ГЛАВЪ, ПАРАГРАФОВЪ И ЧЛЕНОВЪ ТОМА ПЕРВАГО.

Стран.

Предувѣдомленіе отъ переводчика сей книги на Россійской языкъ. - - - III

Способъ какъ пользоваться симъ лечебникомъ. - - - - - XVIII

Предисловіе отъ сочинителя сего лечебника. - - - - - - 1

Введеніе отъ сочинителя. - - - - - - - 8

Часть первая. О общихъ причинахъ болѣзней. - - - - - 19

Стран.

Глава I. *О младенцахъ и о причинахъ, могущихъ повредить ихъ здравіе; какъ-то: о вліяніи отцовскихъ и материнскихъ болѣзней на сложеніе ихъ дѣтей; о погрѣшностяхъ въ способѣ ихъ одѣванія, кормленія и занимания ихъ тѣлодвиженіемъ; о дѣйствіяхъ нездороваго воздуха и объ ошибкахъ кормилицъ.* 19

§ 1. О дѣтяхъ вообще. - - —

Въ младенчествѣ полагаются основанія добраго тѣлосложенія. - - - —

Въ Англіи половина младенцовъ умираетъ, не доживъ двенадцати лѣтъ. - 20

Причины великаго мора младенцовъ. - —

Естественный порядокъ требуетъ, чтобъ всѣ матери питали сами своихъ младенцовъ. 21

Какія женщины изъ сего должны быть изключены. - - - - —

Причины, по которымъ нѣкоторыя женщины не могутъ кормить молокомъ. - —

Болѣзни, которыя однѣ только освобождаютъ матерей отъ кормленія молокомъ. —

Страдавшая истерикою женщина, которой молококормленіе было спасительно. - 22

Дѣти развѣ однихъ только богатыхъ людей могутъ терпѣть молокососаніе отъ чужой матери. - - - —

Какимъ образомъ поступаетъ простой народъ при избираніи кормилицъ. - —

Важныя выгоды, имѣющія произойти, ежели бы всѣ матери сами кормили своихъ дѣтей. 23

Какимъ образомъ кормилицы возятъ дѣтей до своего жилища. - - - —

Что случается съ дѣтьми по возвращеніи ихъ изъ деревень. - - - —

Материня должность состоитъ не въ одномъ кормленіи. - - - 24

Другія должности матерей къ своимъ дѣтямъ. —

Отцы и матери, имѣющія у себя кормилицъ, небольшую отъ нихъ получаютъ услугу. - - - - - —

Незнаніе матерей относительно къ обхожденію съ своими дѣтьми. - - 25

Какъ воспитывать женской полъ. - —

Какое вліяніе имѣютъ женщины въ обществѣ. 26

Должности отцовъ къ дѣтямъ. - - —

Неразумѣніе женщинъ надобно приписать нерадѣнію мущинъ. - - - —

Нерадѣніе Врачей, относительно къ дѣтскимъ болѣзнямъ было причиною, что бабы начали лечить оныя. - - 27

Свойство дѣтскихъ болѣзней. - - —

Онѣ не столь трудно познаются и пользуются, какъ взрослыхъ. - - —

Настоящая причина, для чего трудно пользовать дѣтскія болѣзни. - - 28

§ 2. О вліяніи отцовскихъ и материнскихъ болѣзней на дѣтей. - - 29

Настоящій источникъ дѣтскихъ болѣзней. —

Тѣлосложеніе дѣтей зависитъ отъ тѣлосложенія матерняго. - - - —

Деликатность матерей причиняетъ болѣзни въ дѣтяхъ. - - - - —

Невоздержность отцовъ причиняетъ болѣзни въ дѣтяхъ. - - - —

Люди, страждущіе неизлечимою болѣзнію, не должны вступать въ бракъ. - 30

Предосторожности, съ каковыми должно воспитывать рожденныхъ отъ больныхъ отцовъ дѣтей. - - - 32

§ 3. Объ одѣяніи дѣтей. - - 33

На что одѣваются младенцы. - - - —

О свиваніи младенцовъ пеленками и покромками —

Бѣдствія отъ пеленанія. - - - —

Добрая сразмѣрность тѣла младенцовъ не зависитъ отъ пеленанія. - - 34

Еще безсловесныя животныя. - - 35

Причины бѣдствій отъ пеленанія. - —

Худыя слѣдствія пеленанія. - - —

Пеленаніе противно дѣйствіямъ Природы. 36

Что есть кровообращеніе во взросломъ? —

Различіе кровообращенія въ зародышѣ. - 37

Какимъ образомъ кровь кругообращается въ печени зародыша. - - - —

Стран.

Пеленаніе причиняетъ корчи. – – 38
Зародышъ не дышетъ въ утробѣ матернѣй. —
Бѣдствія отъ припшпиливанія. – – 39
Отъ неномѣрнаго купанья. – – —
Отъ неномѣрной теплоты. – – —
Общее правило въ одѣваніи младенцовъ. – —
Какая должна быть одежда младенцовъ. —
Въ какомъ платьѣ должно ихъ класть на ночь, и какъ класть. – – – 40
Одежда младенцовъ отъ трехъ до четырехъ лѣтъ. – – – —
Не надобно спѣшить наряжать ихъ въ наше платье, которое имъ можно позволить только тогда, когда довольно выростутъ. – – – – 41
Въ чемъ должно состоять одѣяніе малолѣтныхъ дѣвушекъ. – – – —
Дѣтей никогда не надобно одѣвать въ драгоцѣнное платье. Для чего? – – —
Бѣдствія отъ шнурованья. – – 42
Дѣтское платье надобно содержать въ чистотѣ. – – – – —
Важность чистоты въ разсужденіи дѣтей. —
Шнурованья пагубны по своему образу, который противенъ образу груди. – —

§ 4. О пищѣ младенцовъ. – – 43

Пища младенцовъ есть молоко. – – —
Чему подвергаются младенцы, несосущіе грудей. – – – – – —
Что дѣлаютъ Нѣмки, не имѣющія молока. —
Надобно младенцу давать груди, какъ скоро покажется она того требующимъ. – 44
Польза перваго молока. – – – —
Лучше давать младенцамъ хорошаго молока животныхъ, нежели препоручать наемной кормилицѣ. – – – —
Что есть первое матернее молоко; его употребленіе, и проч. – – – —
Бѣдствія отъ даваемыхъ новорожденнымъ младенцамъ лекарствъ. – – 45
Что можно давать имъ, когда они въ первые дни рожденія не испражняются. – —
Бѣдствіе отъ вина и другихъ желудкокрѣпительныхъ веществъ на первыхъ дняхъ рожденія. – – – – —
Новорожденнымъ младенцамъ потребно малое количество пищи. – – —
Когда надобно давать младенцамъ другую пищу, кромѣ молока кормилицы. – 46
Какая должна быть сія пища. – – —
Молоко. – – – – – —
Доброй бѣлой легкой хлѣбъ. – – —

Стран.

Опасность отъ металлической игрушки. Что вмѣсто оной давать. – – – 47
Что такое слина. – – – —
Дѣйствительность слины въ желудочномъ пищеваренiи. – – – – —
Опасность отъ теряніе слины. – – —
Чемъ слина различается отъ харкотины, мокротъ и проч. – – – —
Способъ приправлять хлѣбъ для младенцовъ. 48
Выгоды отъ панада. – – – —
Когда надобно младенцамъ давать мясо. – 49
Невыгоды отъ мяса. – – – —
Опасности отъ подсахариванья дѣтской пищи. —
Нужное младенцамъ количество пищи. – 50
Опасности отъ кормленія дѣтей малымъ количествомъ. – – – – —
Нужной присмотръ за качествомъ младенческой пищи. – – – – 51
Вредныя желудку младенцовъ яства. – —
Опасности отъ крѣпкихъ напитковъ. – —
Какое должно быть питье младенцовъ. – 52
Имъ не нужны разгорячительныя. – —
Опасности отъ зеленыхъ или неспѣлыхъ плодовъ. – – – – —
Превосходныя качества спѣлыхъ плодовъ. —
Корни, сокъ вязкой имѣющіе, имъ не потребны. – – – – —
Опасности отъ масла и прочихъ жирныхъ веществъ. – – – – 53
Выгода меда. – – – – —
Младенческая діэта не должна быть слишкомъ разслабительна. – – —
Нужда перемѣнять ихъ пищеупотребленіе.

§ 5. О тѣлодвиженіи младенцовъ. – 54

Важность тѣлодвиженія для здравія младенцовъ. – – – – —
Англинская болѣзнь есть слѣдствіемъ недостатка тѣлодвиженія. – – —
Охота дѣтей къ тѣлодвиженію. – – 55
Способъ давать дѣтямъ тѣлодвиженіе. – —
Когда надлежитъ учить дѣтей ходить. – 56
Новой способъ учить дѣтей ходьбѣ. – 57
Опасности отъ помочей. – – 58
Нужда тѣлодвиженія, доказанная изъ устроенія человѣческаго тѣла. – 59
Что разумѣется подъ словомъ сосудцы. – —
Что разумѣется подъ словомъ: кровевозвратныя и бiющіяся жилы. – – 60
Что такое пульсъ. – – – —
Что должно быть первымъ предметомъ воспитанія. – – – – 61
Невыгоды отъ преждевременнаго ученія дѣтей. —

Стран.

Опасности отъ множества собранныхъ въ одно мѣсто дѣтей. – – – 62
Что должны дѣлать учители въ разсужденіи дѣтей. – – – – 63
Нужда отцовскаго воспитанія. – – —
Польза мальчикамъ отъ воинской экзерциціи. – – – – 65
Сколь вредно простонародное воспитаніе дѣвушекъ. – – – – 66
Происходящія отъ онаго бѣдствія. – —
Какое долженствовало бы быть воспитаніе дѣвицъ. – – – – —
Невыгоды отъ того, когда дѣти принуждены преждевременно приниматься за работу. 67
Какія должны быть упражненія дѣтей. – 69
Какой родъ тѣлодвиженія предпочитать. —
Польза отъ холодной бани. – – 70
Способы, какъ употреблять холодную баню. —
Суевѣріе кормилицъ относительно къ холоднымъ банямъ. – – – 71

§ 6. О дѣйствіяхъ нездороваго воздуха на младенцовъ. – – – – 72

Опасности отъ воздуха въ гофпиталяхъ, богадѣльняхъ. – – – – —
Бѣдные въ большихъ городахъ дышатъ нездоровымъ только воздухомъ. – – —
Надобно выносить или выводить дѣтей на вольной воздухъ каждой день. – – —
Дѣтская спальня должна быть пространна и довольно провѣтриваема. – – 73
Невыгоды отъ закрыванія колыбелей пологами или занавѣсками. – – —

§ 7. Объ ошибкахъ кормилицъ. – 76

Качество доброй кормилицы. – – —
Присмотръ отцовъ и матерей за кормилицами. – – – – —
Что дѣлаютъ лѣнивыя кормилицы. – 77
Сноровныя надобья погубны младенцамъ. —
Замѣчаніе объ опасностяхъ, въ кои ввергнуть можешь качаніе младенцовъ. – —
Постели у младенцовъ должна быть жесткая. – – – – – 78
Что дѣлаютъ кормилицы, у коихъ нѣтъ молока. – – – – —
Болѣзни, происходящія отъ крику младенцовъ. – – – – —
Примѣръ нерадѣнія кормилицъ. – – 79
Не надобно полагаться на кормилицъ, кои берутся лечить. – – – —
Замашки кормилицъ. – – – —
Неопрятность кормилицъ. – – 80

Стран.

Невѣжество кормилицъ при пользованіи болѣзненныхъ выступовъ на кожѣ. – 80
Общее правило въ такомъ случаѣ. – —
Въ мышѣ. – – – – —
Кормилицы всегда таятъ отъ матерей и отцовъ нещастные произшедшіе съ ихъ дѣтьми случаи. – – – 81
И такъ отцы и матери не должны полагаться на наемную кормилицу. – —
Важность воспитанія. – – – —

Глава 2. О разныхъ отправляемыхъ людьми званіяхъ, разсматриваемыхъ какъ причины болѣзней. – – – —

Причины болѣзней, коимъ подвержены химики, литейщики, стекольщики и проч. 82
Что такое дыханіе. – – – —
Средства, какъ отвращать оныя. – 83
Что такое воздухъ; его качества. – —
Смертоносные пары или вдыханія, коимъ подвержены рудокопатели, и проч. – 85
Какіе эти пары. – – – —
Средства предупреждать ихъ дѣйствіи. – 86
Металлическіе пары, коимъ подвержены рудокопатели, рудодѣлатели и проч. – —
Способы предохранять себя отъ оныхъ. – 87
Свинечники, золотильщики, живописцы и проч. подвержены тѣмъ же болѣзнямъ. —
Особенныя болѣзни у красильщиковъ, гончаровъ и проч. – – – —
У золотильщиковъ, кои золотятъ черезъ огонь. – – – – – —
Средства предупреждать оныя. – —
Болѣзни свѣчниковъ, кожевниковъ, шляпниковъ, харченниковъ, практирщиковъ, жарильщиковъ и проч. – – – 88
Средства для предупрежденія оныхъ. – —

§. 1. О рабочихъ людяхъ, о солдатахъ или военныхъ людяхъ, и о мореходцахъ или на морѣ служащихъ людяхъ. 90

Членъ I. О рабочихъ людяхъ или о тѣхъ, кои занимаются тяжкими работами. —

Болѣзни, коимъ подвержены земледѣльцы. —
Работающіе на юру. – – – —
Кузнецы, плошники и проч. – – 91
Другія болѣзни сихъ художниковъ: рожа; ея причины. – – – – —
Боль въ подвздошной кишкѣ, колика, вѣтры и другія болѣзни подбрюшія, ихъ причины. – – – – —
Внѣшнія воспаленія, ногтоѣды и другія болѣзни, ихъ причины. – – – 92

Стран.

Неосторожности работниковъ, полдницъ и проч. при случаѣ, когда озябаютъ. – 92
Какимъ образомъ должны они разогрѣвать себя. – – – – – – —
Отъ чего подвергаются они воспалительнымъ лихорадкамъ (горячкамъ). – —
Они должны ѣсть сразмѣрно съ своими трудами, ежели желаютъ быть здоровыми. —
Нерадѣніе работниковъ въ разсужденіи ихъ пищи. – – – – – 93
Для чего не всѣ знаютъ сію истину. – —
Одно токмо свѣденіе работъ пищеваренія можетъ дать оную знать. – – —
Ежели пища рабочихъ людей будетъ непрочна, то причиняетъ въ нихъ болѣзни. 94
Бѣдность причиняетъ болѣзни и оныя тягчайшими дѣлаетъ. – – – —
Что такое пищевареніе. – – – —
Что не надобно излишно ѣсть, сіе доказано пространствомъ желудка. – 95
Человѣколюбивыя особы должны стараться не допускать, чтобъ бѣдные повѣряли свое здоровье шарлатанамъ. – – 96
Пагубныя слѣдствія отъ неразумной ревности рабочихъ людей. – – 97
О неразуміи отцовъ и матерей, требующихъ отъ дѣтей своихъ болѣе, нежели сколько силы ихъ позволяютъ. – —
Членъ II. О военныхъ людяхъ. – —
Болѣзни, коимъ подвергаются солдаты. – —
Они должны быть хорошо одѣты и хорошо питаемы. Нужная солдатамъ пища. —
Должны стоять въ сухомъ мѣстѣ. – 98
Больные должны стоять порознь отъ прочихъ. – – – – —
Членъ III. О мореходцахъ. – – 99
Причины болѣзней у мореходцовъ. – —
Средства предупреждать оныя. – – —
Какая должна быть пища мореходцовъ. – —
Растенія полезны въ морскихъ путешествіяхъ. – – – – 100
Какимъ образомъ поступлено было съ Куковымъ экипажемъ. – – – 101
§. 2. О художникахъ и сидячихъ ремесленникахъ. – – – – 103
Земледѣліе есть здоровѣйшій трудъ; кѣмъ оно отправляется. – – – —
Кого должно разумѣть подъ именемъ сидячихъ людей. – – – – —
Тѣхъ, кои суть почти неподвижны по своему состоянію или ремеслу. – —
Выгоды земледѣлія предъ торговлею. – 104

Стран.

Причины болѣзней у сидячихъ работниковъ; недостатокъ тѣлодвиженія. – – 104
Запертой воздухъ. – – – 105
Испорченный воздухъ отъ испаренія многихъ людей. – – – – —
Принужденное положеніе; примѣръ: портные, сапожники, ножевщики и проч. – —
Непорядочныя пищеваренія. – – —
Причины грудныхъ болѣзней у сидячихъ людей. – – – – – 106
Обыкновенныя болѣзни у сидячихъ людей: короста, чирьи и проч. – – —
Худое сложенія. – – – – —
Жабы, чахотка, нервныя болѣзни и проч. —
Средства предупреждать всѣ сіи болѣзни. 107
Перемѣна положенія; тѣлодвиженіе. – —
На что употребляютъ работные люди время, которое они долженствовали бы употребить на тѣлодвиженіе. – – —
Какъ портные должны сидѣть за работою. 108
Важность чистоты. – – – —
О воздержности. – – – – —
Какія должны быть забавы сидячихъ людей: садовничество. – – – —
Какимъ образомъ воздѣлываніе земли сохраняетъ здравіе. – – – 109
Примѣръ Шеффильдскихъ обывателей. – 110
Деревенскіе работники здоровѣе и щастливѣе городскихъ, для чего. – – —
§. О людяхъ упражняющихся въ наукахъ. – – – – 111
Невыгоды отъ упорнаго прилѣжанія. – —
Излишнее прилѣжаніе вредно не токмо тѣлу, но даже и духу. – – —
Пагубныя его слѣдствія. – – – —
Членъ I. О причинахъ болѣзней, обыкновенно случающихся у упражняющихся въ наукахъ людей. – – 112
Причины подагры у ученыхъ людей. – —
— каменной болѣзни. – – – —
— печеночныхъ болѣзней. – – —
Причины грудныхъ болѣзней. – – 113
Кровеобращеніе въ печени. – – —
Должности сего черева. – – – —
Печеночная желчь. – – – —
Причины болѣзней сердца. – – 114
Болѣзней орудій пищеваренія. – – —
Желчь желчнаго пузыря. – – – —
Причины головныхъ болѣй, пострѣла, паралича и проч. – – – – 115
Очныхъ болѣзней. – – – – —
Опухоли ногъ и водяной болѣзни. – —

Стран.

Причины сухожильныхъ болѣзней – 115
Ипохондрія есть обыкновенная болѣзнь у ученыхъ людей. – – – —
Нравственные безпорядки, въ кои ввергаетъ непомѣрное вниманіе. – – 116

Членъ II. О способѣ, по которому въ наукахъ упражняющіеся люди должны поступать. – – – —
Что ученые должны дѣлать, когда голова у нихъ отягощена. – – – —
Что они думаютъ о рекреаціяхъ или забавахъ. – – – – —
Отдохновенія отъ трудовъ. – – 117
Сила Врачебной науки надъ болѣзнями духа. —
Сколь сильно тѣлодвиженіе противъ непонятности и застѣнчивости. – – —
— Противъ ипохондріи. – – – 118
Что кабинетомъ должно быть у ученыхъ людей. – – – – – —
Въ какомъ положеніи должны они трудиться. 119

Членъ III. О тѣлодвиженіи въ наукахъ упражняющихся людей. – – —
Выгоды отъ громкаго чтенія. – – —
Въ которую пору дня ученымъ людямъ предпринимать тѣлодвиженіе. – – —
Что они должны думать о тѣлодвиженіи. 120
Когда имъ надобно приниматься за трудъ. —
Не надобно имъ садиться за столъ вскорѣ послѣ ихъ трудовъ. – – – 121
Состояніе ученаго человѣка вреднѣе здравію, нежели состояніе сидячихъ художниковъ, для чего. – – – 122
Польза отъ музыки. – – – 123
Пагубной способъ ихъ ободрять утружденные ихъ духи. – – – – —
Что имъ надобно дѣлать тогда. – —
Планъ, по которому слѣдуетъ сочинитель. 124
Нерадѣніе ученыхъ людей о своемъ здоровьѣ. —
Трудность поступать съ учеными людьми относительно къ ихъ здоровью. – —
Родъ тѣлодвиженія, пристойный ученымъ. 125
Холодная баня, родъ тѣлодвиженія. – —

Членъ IV. О пищѣ ученыхъ людей. – —
Пищеупотребленіе ученыхъ. – – – —
Отъ какихъ яствъ должны они воздерживаться. – – – – – 126
Здоровѣйшій способъ кушать рыбу. – 127
Сколько-то нужно хорошо разжевывать пищу для сваренія оной. – – —
Вода должна быть питіемъ ученыхъ, а вино лекарствомъ. – – – – —

Стран.

Отъ чаю, кофею, табаку, должны отказаться. 127
Глава III. О яствахъ – – —
Сила пищеупотребленія надъ тѣлосложеніемъ. – – – – – —
Важность пищеупотребленія въ сохраненіи здравія. – – – – – —
Въ болѣзняхъ. – – – – 128
Трудно что нибудь непремѣнное положить о яствахъ; опытъ долженъ рѣшить. – —
Общее правило въ разсужденіи количества пищи состоитъ въ томъ, чтобъ не употреблять ни слишкомъ много, ни слишкомъ мало. – – – – 129
Смотрѣніе и за качествомъ пищи. – 130
Хлѣбъ, лежавшій долгое время, противенъ здравію. – – – – – —
Мясо, лежавшее долгое время, вредно здравію. – – – – – 131
Мясо животныхъ, отъ себя околѣвшихъ, или убитыхъ въ болѣзни, не годится. —
Животныя, коихъ не должно ѣсть. – —
Пагубная повадка. – – – – —
Морская ухватка мясниковъ. – – 132
Болѣзни, происходящія отъ неумѣреннаго количества пищи животной. – – —
Мясо ѣсть надобно однажды на дни. – 133
Выгоды отъ растительнаго пищеупотребленія. – – – – – —
Яства должны быть ни слишкомъ водянисты, ни слишкомъ жидки. – – 134
Невыгоды отъ очень сухихъ яствъ. – —
Опасности отъ чаю, піемаго въ большемъ количествѣ, и вообще всѣхъ напитковъ водяныхъ горячихъ. – – – – 135
Примѣчаніе. – – – – 135
Опасности отъ рагу и отъ приправъ. – 136
Кому онѣ приличны. – – – —
Важность воды въ пищеупотребленіи. – —
Качества, составляющія добрую воду. – 137
Качества рѣчныхъ водъ. – – – —
Худыя качества колодезныхъ водъ. – —
Способъ поправлять оныя для питья. – —
Качества дождевыхъ и снѣжныхъ водъ. – 138
Свойства воды. – – – – —
Польза отъ рюмки воды, выпитой по утру на тощакъ. – – – – —
О квашеныхъ напиткахъ. – – 139
Для чего квашеные напитки вредны. – —
Болѣзни, причиняемыя поддѣланными винами. —
Жидкости, к ими можно испытать, поддѣланы ли вина свинцомъ. – – —
Опасности отъ квашеныхъ напитковъ, слишкомъ крѣпкихъ. – – – 140

Стран.

И безъ крѣпкихъ напитковъ можно быть сильному и плотному. – – 141
Слѣдствія употребленія крѣпкихъ напитковъ. —
Что должно думать о винѣ, піемомъ по привычкѣ и излишно. – – 142
Знаки, по коимъ узнается, что вино можетъ вредить. – – —
Болѣзни, виномъ причиняемыя. – – 143
Дѣйствія, производимыя виномъ въ тѣхъ, у коихъ оно хорошо варится – – —
Каждое семейство долженствует[illegible] бы само пріуготовлять квашеные [illegible]шки. – —
Способъ, какъ дѣлать вино. – – 145
Для чего старое вино предпо[illegible]ется молодому. – – – 146
Что дѣлаетъ вино пѣнистымъ, и надобно ли это уважать. – – – 147
Качество, долженствующее быть въ обыкновенно употребляемомъ винѣ. – —
Способъ поправлять зелень винограда. – 148
Способъ дѣлать уксусъ. – – – —
Способъ дѣлать вино. – – – 149
Что такое солодъ. – – – —
Качества, составляющія лучшій хлѣбъ. – 150
Знаки хорошей пшеницы и хорошей ржи. – 151
Знаки хорошей пшеничной муки. – – —
Хорошей ржаной муки. – – – —
Яства для слабыхъ людей. – – 152
Откуда зависитъ доброе качество хлѣба. —
Чѣмъ вода не очень горяча, тѣмъ хлѣбъ выходитъ нѣжнѣе. – – – —
Степень теплоты, которой должна имѣть вода. – – – – – —
Что такое закваса: способъ доставлять ее себѣ хорошую. – – – —
Яства для многокровныхъ. – – 154
Что тогда должно разумѣть, когда говорятъ: хлѣбы взошли. – – —
Какъ должно пособлять кисенію или всходу тѣста. – – – – —
Средство доставлять закваску отъ прежнихъ хлѣбовъ. – – – —
Знаки, по которымъ можно узнать, что тѣсто довольно взошло. – – —
Степень теплоты, которой долженъ быть въ печи. – – – —
Яства для жирныхъ. – – – 155
Для сухощавыхъ. – – – – —
Для тѣхъ, кои подвержены кислотамъ и алкалическимъ отрыжкамъ. – – —
Для подагриковъ и страждущихъ парами. —
Сколько времени долженъ хлѣбъ пробыть въ печи, и какъ узнавать, испекся ли онъ? —

Стран.

Теплой хлѣбъ должно выставлять на воздухъ. – – – – – 155
Знакъ того, что хлѣбъ сдѣланъ съ пивными дрожджами. – – – – —
Для чего повседневное употребленіе кофея пагубно. – – – – —
Пищеупотребленіе должно приноровлено быть къ образу жизни. – – 156
Оно не должно быть слишкомъ единообразно, для чего? – – – – —
Свойства кофея. – – – – —
Выгоды отъ него, когда выпиваемся изрѣдка. —
Особенныя невыгоды отъ кофея съ молокомъ. —
Кому кофе предпочтительно пригоденъ. – —
Пищеупотребленіе людей, страждущихъ особенною какою нибудь болѣзнію. – 157
Яства приличныя младенцамъ, взрослымъ и старикамъ. – – – – —
Пищеупотребленію пристойно быть порядочному. – – – – —
Надобно кушать не одинъ разъ на дни. – —
Постничество или долговременная воздержность отъ пищи вредна молодымъ людямъ и старикамъ. – – – —
Старики не должны долгое время поститься, для чего? – – – – 158
Ужинъ долженъ быть легкой, а завтракъ прочной. – – – – —
Опасности отъ объяденія. – – 159
Всякая безпосредственная перемѣна въ пищеупотребленіи опасна. – – —
Какъ надобно поступать, когда нужда приводитъ перемѣнить оное. – – 160
До какого степени пищеупотребленіе должно быть распоряжено. – – —
Ложный образъ умствованія о ястваxъ. – —
Изъ всѣхъ яствъ, подаваемыхъ на наши столы, нѣтъ худыхъ по себѣ. – – 162

Глава IV. О воздухѣ. – – 163

Надобно смотрѣть за воздухомъ, коимъ дышемъ. Для чего? – – – – —
Дѣйствія слишкомъ теплаго воздуха. – —
— слишкомъ холоднаго. – – —
— слишкомъ мокраго. – – – —
— запертаго или духотнаго. – – 164
Сколько-то воздухъ большихъ городовъ нездоровъ. – – – – —
Средства дѣлать его здоровымъ. – —
Кладбища портятъ городской воздухъ. Для чего? – – – – —
Трупы портятъ воздухъ въ церквахъ, въ коихъ и безъ того они уже нездоровъ. – —

Стран.

Средства дѣлать воздухъ въ церквахъ здоровымъ. — — — — 165

Дѣйствіе воздуха, застоявшагося въ тюрьмахъ, въ хижинахъ бѣдныхъ городскихъ жителей. — — — — 166

Тотъ домъ не можетъ быть здоровымъ, въ которомъ воздухъ не можетъ свободно проходить. — — — — —

Спальни не должны запираемы быть иначе, какъ по провѣтреніи ихъ чрезъ весь день. —

Польза отъ вентилатора въ гофшпиталяхъ, темницахъ, судахъ и проч. — — — —

Другія выгоды отъ вентилатора. — 167

Бѣдствія отъ воздуха, что въ рудокопняхъ, въ колодцахъ, погребахъ и пр. давно въ нихъ запертаго. — — — —

Спальня должна быть просторанна. Для чего? —

Средство награждать недостатокъ худаго городскаго воздуха. — — — 168

Кто наипаче долженъ избѣгать воздуха большихъ городовъ. — — — —

Что должны дѣлать тѣ, кои не могутъ покинуть городовъ. — — — —

Невыгоды, происходящія отъ насажденнаго лѣсу близь домовъ, замковъ и проч. — —

Домы въ мѣстахъ болотныхъ, близь озеръ и проч. нездоровы. — — — 169

Заключеніе о различныхъ воздухахъ, здравію вредныхъ. — — — — —

Свѣжій воздухъ не менѣе полезенъ больнымъ, какъ и здоровымъ. — — — —

Свѣжій воздухъ есть сильнѣйшее крѣпительное для больныхъ. — — —

Способы прохлаждать воздухъ, коимъ дышетъ больной. — — — —

Холодный воздухъ для больныхъ лучше слишкомъ теплаго. — — — — 170

Необходимо нужно возобновлять воздухъ въ гофшпиталяхъ. Для чего? — — 171

Лекари, Хирурги и проч. сами отъ того будутъ получать пользу. — — —

Средства, кои должны употреблять Лекари и всѣ за больными ходящіе для предохраненія себя. — — — —

Глава V. О тѣлодвиженіи. — — 173

Нужда тѣлодвиженія для сохраненія здравія. —

Земледѣліе есть наилучшее для здравія состояніе. — — — — 174

Доказательство наклонности человѣка къ тѣлодвиженію. — — — —

Безъ тѣлодвиженія здоровья не бываетъ. —

Пагубныя слѣдствія недѣятельности или неподвижности. — — — — —

Стран.

Пагубныя слѣдствія множества повозокъ. — 174

Сколько-то тѣлодвиженіе укрѣпляетъ здравіе. — — — — — 175

Что должно разумѣть чрезъ тѣлодвиженіе: —

Смѣшныя причины, приводимыя тѣми, кои не дѣлаютъ тѣлодвиженія. — — 176

Что у женщинъ дополняетъ до нѣкотораго степени недостатокъ тѣлодвиженія. — —

Болѣзни, причиняемыя недостаткомъ тѣлодвиженія: завалы. — — — 177

Слабость нервовъ. — — — —

Сила тѣлодвиженія противъ нервныхъ болѣзней. — — — — —

Выгоды отъ ѣзды. — — — — 178

Недостатокъ тѣлодвиженія причиняетъ подагру, ломоту, лихорадки и проч. — —

Что надобно думать о тѣлодвиженіи. — —

Опасности отъ долгаго лежанія на постели. 179

Выгода отъ утренняго воздуха. — — —

Болѣзни недѣятельныхъ людей. Тѣлодвиженіе на оныя есть лекарство. — 180

Какъ надобно предпринимать тѣлодвиженіе. —

Выгоды отъ пляски, принятой вмѣсто тѣлодвиженія. — — — — —

Не на одномъ надобно оставаться тѣлодвиженіи, а предаваться всѣмъ, наипаче же тому, которое болѣе движетъ частей. —

Что должно думать объ игрѣ. — — 181

Какимъ образомъ должно распоряжено быть тѣлодвиженіе. — — — — 182

Пагубная сила недѣятельности. — — —

Богатые и сидячіе люди долженствовали бы время отъ времени заниматься Механическими науками. — — — —

Упражненія тѣла и духа должны взаимно служить отдохновеніемъ другъ другу. — —

Нещастныя слѣдствія недѣятельности. — 183

Глава VI. О снѣ. — — — —

Надобно распорядить время сна. Для чего: — —

Онъ долженъ быть относителенъ къ возрасту, упражненіямъ, пищеупотребленію и проч. — — — — —

Семь или 8 часовъ сна довольно для взрослыхъ. — — — — —

Что случается, когда кто пролеживаетъ на постели болѣе времени. — —

Средства дѣлать сонъ здоровымъ. — —

Ночь есть то время, которое Природою опредѣлено на сонъ. — — — 184

Другія средства дѣлать сонъ здоровымъ. —

Сна безъ тѣлодвиженія не бываетъ. — —

Нужда въ легкихъ ужинахъ для сна. — —

Что должно думать о послѣобѣденномъ снѣ. 185

Стран.

Какіе люди получить могутъ отъ него выгоду. — — — — — 185
Кому онъ былъ бы вреденъ или безполезенъ. 186
Обстоятельства, дѣлающія его нужнымъ для нихъ. — — — —
Сколько времени долженъ онъ продолжаться. —
Въ какомъ положеніи тѣла. — — 187
Надобно быть свободнымъ и скинуть съ себя всѣ подвязки. — — — —
Печаль не даетъ сна. — — — —
Какимъ образомъ спокойствіе души и непорочность нравовъ доставляютъ пріятной сонъ. — — — — 188
Щастіе и здравіе проистекаютъ изъ того же источника, изъ непорочности нравовъ. — — — — —

Глава VII. Объ одеждахъ. — — 189
Разсужденія, каковыя должно имѣть при выборѣ одеждъ. — — — — —
Количество одеждъ, нужное младенцамъ и старикамъ. — — — — —
Молодые люди не должны на себѣ носить фланели, пока здоровы. — — —
Съ какою осторожностію надобно платье перемѣнять при перемѣнѣ годовыхъ временъ. — — — — —
Средства избѣгать ошибки при перемѣнѣ онаго. — — — — 190
Опасности отъ слишкомъ горячаго нагрѣванія ножекъ. — — — — —
Чтобъ при выходѣ на улицу не подвергнуть себя флюсамъ и простудѣ: то въ какой сразмѣрности долженъ быть воздухъ покоя съ воздухомъ внѣшнимъ. — — 191
Сукно есть матерія, пригодная ко всякому годовому времени — — — 192
Для чего форма или покрой одеждъ вредитъ толь часто здравію. — — 193
Смѣшное людское мнѣніе объ одеждахъ. Болѣзни, отъ того происходящія. —
Слишкомъ узкіе башмаки суть причиною бородавокъ, зашвердѣлостей и проч. — —
Другія невыгоды отъ очень узкихъ башмаковъ. — — — — —
Невыгоды отъ женскихъ башмаковъ съ высокими каблуками. — — — 194
Опасности отъ подвязокъ, пряжекъ, ошейниковъ, галстуковъ и проч. — —
Въ чемъ состоитъ совершенство какого нибудь платья. — — — —
Надобно смотрѣть на темпераментъ при выборѣ платья. — — — — 195

Стран.

Трудно назначить, сколько кому потребно платья. — — — — — 195
Какая цѣль свѣтскихъ людей при выборѣ платья. — — — — —
Глава VIII. О неумѣренности. — — 196
Умѣренность столь же нужна къ сохраненію здравія, сколь нѣлодвиженіе — —
Въ чемъ состоитъ здравіе. — — 197
Дѣйствія неумѣренности. — — —
Какія суть причины многихъ новыхъ болѣзней. — — — — —
Странное и повседневное поведеніе богатыхъ людей. — — — — 198
Умѣренность состоитъ въ избѣганіи всякаго рода излишествъ. — —
Неумѣренность не знаетъ предѣловъ. — 199
Правило умѣренности, относительно къ ясиямъ. — — — — —
Слѣдствія неумѣренности въ употребленіи крѣпкихъ напитковъ, и плотскихъ похотей. —
Дѣйствія неумѣренности отцовъ и матерей переходитъ даже на ихъ дѣтей. — 200
Она есть причиною упадка фамилій и даже государствъ — — — — —
Злоупотребленіе напитковъ, взятое примѣромъ неумѣренности. — — —
Злоупотребленіе пьяныхъ напитковъ производитъ лихорадку. — — —
Воспаленіе груди, печени, мозга и проч. — 201
Продолжительныя болѣзни различныхъ родовъ. — — — — —
Болѣзни, причиняемыя частымъ употребленіемъ напитковъ хотя и не допьяна. — —
Пьянство есть причиною особенной Аглинской чахотки. — — — — —
Слѣдствія отъ пищья, коему предаются нещастные для утѣшенія себя. — — 202
Пьянство разрушаетъ здравіе и доводитъ до безумія. — — — — —
Крѣпкіе напитки паче всего вредны молодымъ людямъ. — — — — 203
Ужасные пороки, коихъ источникомъ есть пьянство. — — — — —
Болѣзни отъ пьянства. — — — —
Глава IX. О чистотѣ или опрятности. 204
Какую должно имѣть мысль о чистотѣ. — —
Всякой можетъ быть чистымъ или опрятнымъ. — — — — —
Чистота есть средство, наиболѣе способствующее къ сохраненію. — — —
Небреженіе къ чистотѣ; причины оной. 205
Дѣйствія и болѣзни, происходящія отъ того, что бѣлье не часто перемѣняется. —

Стран.

Выгоды отъ ежедневной перемѣны бѣлья. 205
Нечистота причиняетъ коросту. — — —
Гадъ. Чистота на що есть лекарство. — —
Нечистота есть одною изъ причинъ злыхъ лихорадокъ. — — — — 206
Неопрятныхъ людей надобно бѣгать, какъ заразительныхъ. — — — —
Сколько-то нужна чистота въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ сбирается много людей. — — —
Въ городахъ. — — — — —
Что дѣлаетъ города нечистыми. — —
Не надлежитъ до того допускать, чтобы бойни были въ городахъ. — — —
Выгоды отъ чистоты городовъ. — — 207
Нерадѣніе мужиковъ въ разсужденіи чистоты. —
Средство побуждать къ опрятности людей, держащихъ или продающихъ запазы. 208
Нужда въ чистотѣ въ лагеряхъ. — — —
Чистота на Востокѣ есть дѣяніе или должность Богопочитанія. — — — —
Омовенія служатъ къ сохраненію здравія, къ предохраненію отъ заразительныхъ болѣзней. — — — — 209
Они поспѣшествуютъ испаренію, укрѣпляютъ тѣло и оживляютъ духи — —
Выгоды отъ частаго умовенія ногъ. — —
Болѣзни, кои предупреждаетъ сіе дѣйствіе чистоты. — — — — —
Важность чистоты на корабляхъ. — 210
Въ гофшпиталяхъ. — — — —
Нерадѣніе тѣхъ, кои пользуютъ больныхъ, относительно до чистоты. — — —
Ежели чистота нужна здоровому человѣку, то кольми паче больному. Для чего? —
Она столь же нужна для больнаго, сколько свѣжій воздухъ. — — — 211
Пагубныя слѣдствія нечистоты у больныхъ. —
Какъ скоро больной замарался, то надобно перемѣнить ему бѣлье. — — —
Предразсужденіе относительно до благо нововыщелоченнаго бѣлья. — — —
Нелѣпость сего предразсужденія. — — —
Вредъ отъ онаго. — — — 212
Средства отвращать мнимые недостатки нововыщелоченнаго бѣлья. — — —
Выгоды чистоты предъ убранствомъ или щегольствомъ. — — — — —

Глава X. О заразѣ или прилипчивости. 213

Почти всѣ болѣзни прилипчивы; и такъ надобно избѣгать сообщенія съ больными. —
Болѣзни сообщаются отъ больныхъ посѣщающимъ, а отъ сихъ другимъ. — —

Стран.

Посѣщенія вредны и посѣтителю и посѣщаемому. Для чего? — — — 214
Люди больные должны быть одни съ своимъ служителемъ. — — — —
Другія невыгоды отъ несовмѣстныхъ посѣщеній больныхъ. — — — —
Обыкновеніе созывать людей на похороны, есть другой способъ распространять заразу. — — — — 216
Средства препятствовать распространенію заразы. — — — — —
Платье послѣ больныхъ носить опасно; потому что оно можетъ заразить. — —
Примѣръ язвы, сообщенной только отъ письма. — — — — — 217
Отъ соломы, настланной подъ постелею, выставленною на вольной воздухъ. — —
Не надобно ложиться на постели больныхъ, ни носить платья ихъ иначе, какъ развѣ когда то и другое окурено будетъ сѣрою. — — — — —
Нерадѣніе Гофшпитальскихъ надзирателей, относительно къ заразѣ, которая въ нихъ бываетъ повсемѣстенна. — — —
Опасности отъ того, когда кто ложится съ больнымъ. — — — — 218
Заразительныя болѣзни частію зависятъ отъ коммерціи. — — — —
Тюрьмы и Гофшпитали распространяютъ заразу въ городахъ. Для чего? — 219
Почти всѣ Гофшпитали погрѣшаютъ по образцу и мѣсту, на коихъ стоятъ. — —
Другія причины, содѣйствующія къ распространенію заразы въ городахъ. Средства предохранять себя отъ оной. — —
Приставлять къ больнымъ только тѣхъ, кои опредѣлили себя на это состояніе, было бы средствомъ предупреждать заразу. 220
Какимъ образомъ должны поступать пользующіе больныхъ для предохраненія себя отъ заразы. — — — —
Зараза часто распространяется отъ собственной неосторожности и нерадѣнія о себѣ Лекарей. — — — —
Гофшпитали должны быть чисты, провоздушиваемы и построены внѣ городовъ. 221
Господа должны отсылать больныхъ своихъ слугъ въ Гофшпитали. — — —
Причины, по коимъ Гофшпитали бываютъ распространителями заразы. — — —
Какимъ образомъ долженъ быть выстроенъ Гофшпиталь и управляемъ. — — 222
Гофшпитали должны быть многочисленнѣе. —

Стран.

Глава XI. О страстяхъ, в особливости о гнѣвѣ или запальчивости, болѣзни, ужасѣ, любви, печали, набожной меланхоліи, и темпераментахъ, источникахъ нашихъ страстей. - - 222

Вліянія страстей на болѣзни и исцѣленіе. - —

§. 1. О гнѣвѣ. - - - - 223

Дѣйствія гнѣва; кому напаче онъ вреденъ. —
Дѣйствія мщенія - - - - —
Сила прощенія обидъ. - - - —
Средства удерживать движенія гнѣва. - —

§. 2. О робости и страхѣ. - - 224

Дѣйствія страха и ужаса въ болѣзняхъ. —
Болѣзни, причиненныя страхомъ - —
Пагубныя послѣдствія отъ обыкновенія кормилицъ и слугъ, играть съ дѣтьми пуганіемъ. - - - - 225
Непріятной страхъ, чтобъ не приключилась какая нибудь болѣзнь, причиняетъ эту самую болѣзнь. - - - 226
Родильницы представляются тому примѣромъ. - - - - —
Пагубныя дѣйствія погребательнаго звона. 227
Пагубныя дѣйствія страха смерти, внушаемаго въ Гофшпиталяхъ. - - —
Надобно отъ больнаго удалить все то, что можетъ вдохнуть страхъ. - - 228
Больному потребенъ только страхъ, когда его переодѣваютъ. - - - —
Обыкновеніе предсказывать, чемъ кончится болѣзнь, можетъ для больныхъ быть вредно. - - - - - 229
Надобно обоюдно отвѣтствовать на нескромные вопросы о концѣ болѣзни. - 230
Нужная предосторожность въ случаѣ, когда кто безотвязно будетъ просить предсканія. - - - - - —
Въ чемъ Прогностическая Наука можетъ быть полезна Лекарю. - - - —
Не одни только Лекари мѣшаются предсказывать судьбу больныхъ. - - 231
Сострадание и надежда полезнѣе больнымъ, нежели лекарства. - - - —

§. 3. О печали. - - - - —

Дѣйствія печали. - - - - —
Случаи, въ коихъ объявлять рѣшительное мнѣніе, рѣдки. Неизвѣстность Науки о прогностикахъ. - - - - —

Стран.

Пагубныя послѣдствія, отъ совѣтованія больнымъ пріобщаться. - - - 231
Надобно ее укрощать сперва. - - 232
Сносить съ бодростію несчастія жизни, есть величіе души. - - - —
Болѣзни, причиняемыя печалію. - - —
Что надобно избирать для сего предложенія. —
Для учиненія порядка въ ихъ дѣлахъ. - —
Средства для избѣжанія печали. - - 233
Разность умоначертаній. - - - —
Перемѣна предмѣтовъ - - - - —
Вниманіе въ дѣла, даже важныя. - - —
Честныя забавы. - - - - 234
Ошибка тѣхъ, кои, будучи въ печали, предаются питью. - - - - —

§ 4. О любви. - - - - —

Любовь есть сильнѣйшая страсть. - - —
Вниманіе, которое должны мы имѣть прежде, нежели предадимся любви. - - —
Пагубныя слѣдствія, происходящія отъ любви, когда варварски ею шутятъ. - —
Любовь, какъ можетъ уврачевана быть. - 235
Обыкновенной поступокъ отцевъ и матерей при заведеніи браковъ. - - —
Въ бракосочетаніяхъ наипаче должно смотрѣть на склонность четы и на темпераментъ оной. Для чего? - - - —

§. 5. О набожной меланхоліи. - - 236

Дѣйствіе набожной меланхоліи, происходящей отъ ложнаго понятія о религіи. - —
Религія, разсматриваемая въ настоящемъ ея видѣ, можетъ быть тому упрачеваніемъ. —
Средство освобождаться отъ насилія страстей. - - - - - —
Всѣ страсти проистекаютъ изъ темпераментовъ. - - - - 237

§ 6. О различныхъ видахъ темпераментовъ, источникахъ нашихъ страстей. —

Членъ I. О темпераментѣ сангвиническомъ или многокровномъ. - - 238

Физическія качества сангвиническаго темперамента. - - - - —
Нравственныя качества сангвиника. - —

Членъ II. О темпераментѣ холерическомъ или многожелчномъ. - - 239

Физическія качества холерическаго темперамента. - - - - —
Нравственныя качества холерика. - —

Стран.

Членъ III. О темпераментѣ меланхолическомъ или черножелчномъ. - 240
Физическія качества меланхолическаго темперамента. — — — — —
Нравственныя качества меланхолика. - 241
Членъ IV. О темпераментѣ флегматическомъ или многомокротномъ. - 242
Физическія качества темперамента флегматическаго или многомокротнаго. - —
Нравственныя качества флегматика или многомокротнаго. — — — —
Глава XII. О обычайныхъ испраженіяхъ, какъ-то о калѣ, мочѣ и невидимомъ или непримѣтномъ испареніи. 243
Главныя испраженія человѣческаго тѣла. —
Никакое изъ нихъ остановлено быть не можетъ. — — — — —

§ 1. О испраженія низомъ. — — —
Извержению кала надобно быть порядочному. Для чего? — — — — —
Причины, могущія дѣлать изверженіе кала неправильнымъ. — — — —
Сколько разъ нужно взрослому испражняться въ день. — — — - 244
Болѣзни отъ запора. — — — —
Средство для того, чтобъ имѣть повседневное испражненіе низомъ. — — —
Нерадѣніе и упорство нѣкоторыхъ людей въ семъ случаѣ. — — — 245
Предразсудки на щетъ промываній или клистеровъ. — — — — —
Опасности отъ надобій, употребляемыхъ для пособленія обычайному запору. — —
Пищеупотребленіе, которое должны наблюдать слабые низомъ люди — 246

§ 2. О уринѣ или мочѣ. — — —
Трудно рѣшительно положить о свойствѣ мочи. — — — — —
Причины, могущія задержать мочу. — —
Болѣзни причиняемыя долговременнымъ удерживаніемъ мочи въ пузырѣ. — 247
Несчастные случаи, происходящіе отъ удерживанія въ себѣ мочи. — — — —
Причины, отъ коихъ слишкомъ много идетъ урины. — — — — —

§ 3. О непримѣтномъ испареніи и о могущихъ оное остановить причинахъ, каковыя суть: перемѣны атмосферы, мокрота одежды и ногъ, вечерній и

Стран.

нощной съ росою воздухъ, мокрота постелей и домовъ, скоропостижной переходъ изъ тепла на стужу. - 248
Сколько-то важно непримѣтное испареніе для сохраненія здравія. — — —
Болѣзни отъ остановки испаренія. — 249
Членъ I. О перемѣнахъ воздушныхъ или атмосферы. — — — — 249
Перемѣна погоды есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ остановки испаренія. —
Болѣзни, отъ того послѣдующія. — — —
Средство предохранять себя отъ сей причины. — — — — — 250
Членъ II. О мокромъ платьѣ. - —
Болѣзни, причиняемыя мокрымъ платьемъ. —
Средство предупреждать оныя. — — —
Нерадѣніе поселянъ въ семъ случаѣ. — —
Членъ III. О мокрыхъ ногахъ. - 251
Болѣзни, случающіяся отъ мокрыхъ ногъ. —
А особливо у нѣжныхъ людей. — — —
Средства предупреждать оныя. — — —
Членъ IV. О нощномъ воздухѣ и вечерней росѣ. — — — — —
Прохладъ нощнаго воздуха причиняетъ остановку испаренія. — — — —
Болѣзни, случающіяся отъ нощнаго воздуха съ росою. — — — — 252
Нощной воздухъ особенно вреденъ хворымъ и выздоравливающимъ. — — —
Время, въ которое выздоравливающаго пустить на воздухъ. — — —
Средство охранить себя отъ худыхъ дѣйствій нощнаго воздуха. — — —
Членъ V. О мокрыхъ постеляхъ. — —
Какимъ образомъ постели дѣлаются мокрыми. —
Пушешественники часто находятъ такія постели. — — — — 253
Они должны ихъ бѣгать, какъ язвы. Для чего? — — — — —
Дружескія постели часто мокнутъ. Отъ чего? — — — — —
Болѣзни, отъ нихъ случающіяся. — — —
Нѣжныя люди никогда не должны на нихъ ложиться. — — — —
Средства отвращать вредъ отъ мокрыхъ постель. — — — —
Смертоносное обыкновеніе въ большой части постоялыхъ домовъ. — — —
Невыщелоченное бѣлье не надобно надѣвать, пока не высушено будетъ передъ огнемъ. — — — — 254

Стран.

Членъ VI. О мокрыхъ или сырыхъ домахъ. - - - 254
Осторожность при выборѣ мѣста подъ домъ. —
Болѣзни, случающіяся отъ новопостроенныхъ домовъ. - - - - —
Какимъ образомъ отсырѣваютъ иногда домы. 255
Членъ VII. О послѣшномъ выходѣ изъ тепла на стужу. - - - —
Обыкновеннѣйшая причина простудъ. - —
Опасная повадка работниковъ, работницъ на вольномъ воздухѣ. - - - —
Когда человѣкъ горячь, или вспотѣлъ, то не надобно пить ничего холоднаго. - 256
Средство утолять жажду безъ помощи холодной воды. - - - - —
Что дѣлать, когда напьется, сгоряча холоднаго? - - - - - —
Слѣдствія отъ холодныхъ напитковъ. - —
Зеленые плоды, и проч. въ сихъ случаяхъ вредны. - - - - - —
Какой опасности подвергается тотъ, кто сидя въ теплѣ, и пивъ теплое, выходитъ на улицу. - - - - —
Сколько-то опасно сидѣть передъ отвореннымъ окошкомъ въ тепломъ покоѣ. 257
Спать или работать, отворивъ окны, не менѣе опасно. - - - - —

Стран.

Излишняя теплота въ покояхъ есть извѣстная причина простуды. - - 257
Болѣзни отъ того, когда кто сгоряча кидается въ холодную воду. - - —
Средства избѣгать простуды. - - 258
Цельсовъ совѣтъ, относительный къ сохраненію здравія. - - - —

Сокращеніе, или краткая выписка важнѣйшихъ наставленій о предупрежденіи болѣзней и храненіи своего здравія, главномъ предметѣ, сей Первой Части. - - - - - 259

О разныхъ званіяхъ и проч. - - 263
О яствахъ. - - - - 268
О воздухѣ. - - - - 271
О тѣлодвиженіи. - - - 272
Объ одеждахъ. - - - - —
О снѣ. - - - - - 274
О неумѣренности. - - - 275
О чистотѣ. - - - - —
О заразѣ или прилипчивости. - - 276
О страстяхъ. - - - - 277
О обычайныхъ испражненіяхъ; о испражненіи. - - - - 279
О уринѣ или мочѣ. - - - 280
О испареніи. - - - - —

Научн. Б-ка
РСФСР
№
103 г.

ОИК-92797

КСБ-62